



	事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お母さん と子ども の健康	乳幼児健康診査 (費用：無料)			問 保健センター 内線 504
	母子相談事業 (未就学児対象)	2/ 5 (金) 3/ 4 (金)	9:30～11:30	乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 持物 母子手帳 申込 予約不要です。時間内に直接保健センターまでお越しください。
	乳幼児歯科相談	① 2/ 4 (木) ② 3/ 3 (木)	9:00～10:15	健診のみ 対象 概ね1～4歳未満 申込 電話予約制 健診・予防処置 (希望者はフッ素塗布) 対象 ①平成24・26年の2月生②3月生 ※対象者には事前に通知をします。
	離乳食教室 (初期)	① 2/ 9 (火)	9:45～11:30	調理実習 (野菜の切り方、すりつぶし方など) と試食 対象 3～6カ月程度の乳児と保護者10組 申込 前日までにご予約ください 持物 母子手帳・エプロン・三角巾 (髪を覆う布)・手拭きタオル・おんぶ紐・おむつやミルク等
	1歳6カ月児健康診査	2/12 (金)	13:00～13:15	対象 平成26年6月～7月生のお子さん (対象者には事前に通知をします)
	5歳児歯科健康診査 (歯科健診と予防処置)	2/18 (木)	9:00～10:00	対象 5歳児 平成22年12月～23年1・2・3月生のお子さん (対象者には事前に通知をします)
	6～7・9～10カ月児健康診査	2/26 (金)	13:15～13:30	対象 6～7カ月児：平成27年7/22～8/25生 9～10カ月児：27年4/22～5/25生 持物 母子手帳・受診票 ※ご注意 対象者への通知はありません。対象の月齢の間に受診してください。都内指定医療機関での個別受診も結構です。
学 習 ・ 栄 養	健康全般に関する学習・体操など (費用：無料)			予約不要 問 保健センター 内線 505
	★健康教育	2/ 3 (水) 3/ 2 (水)	10:00～11:30(※)	平井 10:00～健康学習 10:30～ストレッチ体操 ※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください
	★健康栄養相談	2/25 (木)	13:30～15:00(※)	大久野 13:30～健康学習 14:00～ストレッチ体操 ※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください
	★栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	2/ 5 (金) 3/ 4 (金)	9:30～11:30	保健センター 管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。お子様の食生活についての相談も受けつけています。※予約制
		2/16 (火)	10:00～11:30 (※)	大久野 『貧血大丈夫？～食べ控えていませんか？ 動物性たんぱく質・ビタミン・タンニンFeの摂り方を知ろう～』 管理栄養士による講話、個別相談、試食があります。
運 動	各専門の講師による運動 (費用：無料)			予約不要 問 保健センター 内線 505
	★中国体操	2/ 1 (月) 3/ 7 (月)	10:00～11:30	平井 “練功十八法” 呼吸に合わせてゆっくりとした身体全体を動かす全身運動です。運動後にはリラクゼーションも行います。
	★ヨガ教室	2/15 (月)	10:00～11:30	保健センター 呼吸に合わせてポーズをとります。ポーズを通して自分のからだがかどのような状態にあるのか気づくことができます。
	★リフレッシュ体操	2/25 (木)	9:30～11:30	保健師・看護師による血圧測定、健康相談。リズム体操・エアロビクス・リラクゼーション、体調改善運動を行います
	★水中歩行教室	毎週水曜日	14:00～15:30 (※)	平井 リズム体操・エアロビクス・リラクゼーション、体調改善運動を行います。
				プールの前にボールエクササイズやマッサージなどでウォーミングアップをします。歩行用プールではアクアウォーキングなど水中運動をします。※要予約 ふれあいセンター直接申し込み (☎042-597-4040) 各回定員10名
	対象：町内在住おおむね40歳以上 (※) おおむね60歳以上 持ち物：運動できる服装でタオル、飲み物 ★マーク：ひのでちゃん行政カード「元気・健康ポイント」対象事業 [凡例] 大久野→大久野老人福祉センター、平井→平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター			



広報からの  
お知らせ



～広報「日の出」いつもご覧頂きありがとうございます～

表紙や記事に、あなたが写っていたら連絡をください。ご希望の方にその写真を差し上げます!



■取材班は腕章をしています。撮影にご協力をお願いします。  
撮影を行う広報職員は、施設管理者やイベント主催者などに承諾を得て、広報紙などへの掲載を目的として腕章をつけ撮影を行っています。撮影現場では、口頭での撮影承諾は行いませんが、万が一、撮影されたくないなどの場合は、撮影している職員までお申し出ください。

まだまだ寒い日が続きますが、2月は立春を迎え、暖かい春に向けて歩みだす時期です。立春を過ぎると昼が少し延びたと感じられるようになり、気温も僅かですが上昇し始めます。花粉も多くなる時期なので早めの対策をとりましょう! 平井地区にお住まいの石川様から、人間のような形をした、おもしろい大根を見せていただきました。様々な偶然が重なり自然が生み出す芸術品!?

問 総務課 広報係 内線 306