

いきいき健康情報!!

事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
問 保健センター 内線 504			
乳幼児健康診査			
母子相談事業	5/6 (金) 6/9 (木)	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 5/12(木) ② 6/2(木)	9:00~10:15	健診のみ 対象 おおむね1~4歳未満 申込 電話予約制 健診・予防処置(希望者はフッ化物塗布) 対象 平成24・26年の①5月生②6月生※対象者には事前に通知します。
妊婦歯科健診	5/26 (木)	13:00~13:30	持ち物 母子手帳 申込 電話予約制 ※妊娠中に1回無料で受診できます。13:30からの両親学級も合わせてどうぞ!
3歳児健康診査	5/13 (金)	13:00~13:15	対象 平成25年3月・4月生のお子さん ※対象者には事前に通知します。
3歳児歯科フッ化物塗布	5/19 (木)	9:00~11:00	対象 5/13(金)3歳児健康診査受診時に、フッ化物塗布を予約したお子さん。
3・4ヵ月児健康診査 産婦健康診査	5/20 (金)	13:00~13:15	対象 平成27年12/18~28年2/19生のお子さんとそのお母さん ※対象者には事前に通知します。
6~7・9~10ヵ月児健康診査	5/27 (金)	13:00~13:30	対象 6~7ヵ月児:平成27年10/22~11/26生・9~10ヵ月児:27年7/22~8/26生 持物 母子手帳・受診票 ※都内指定医療機関での個別受診可。対象者への通知はありません。対象の月齢のうちに受診してください。月齢を過ぎると無料の受診票が使えないのでご注意ください。
両親学級			
離乳食教室(中後期)	5/10 (火)	9:45~11:30	調理実習(野菜スープの作り方等)と試食 対象 7~12ヵ月頃の乳児と保護者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
両親学級 休日クラス	5/15 (月)	9:20~11:30	沐浴実習 赤ちゃんのお世話の方法 妊娠中の食事の注意点、試食 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制(お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲み物
両親学級 平日クラス	5/26 (木)	13:20~15:30	妊婦歯科検診(13:00) 歯科医師・歯科衛生士による講義(13:30~) 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制(お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲み物
両親学級 平日クラス	6/2 (木)	13:20~15:30	助産師の講義(出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児について) 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制(お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲み物
問 保健センター 内線 505			
健康全般に関する学習・体操など		費用 無料 予約不要	
50 健康教育	5/12 (木) 5/26 (木) 6/1 (水)	13:30~15:00 13:30~15:00(※) 10:00~11:30(※)	保健センター 健康学習(からだや生活習慣病予防等の学習)、ストレッチ体操 大久野 ※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください 平井 健康学習(歯科衛生士による歯と口の健康)、ストレッチ体操
50 健康栄養相談	5/6(金)・6/9(木) 5/16 (月)	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。偶数月は歯科衛生士による歯と口の健康相談あり。※要予約 本庁舎ロビー 管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。※予約不要
50 栄養指導『食べ物からアンチエイジング』	5/12 (木)	10:00~11:30(※)	本宿 『健康ブームに流されていませんか!?~からだにいいもの摂り過ぎいませんか?』 管理栄養士による講話、個別相談、試食があります。 講師 高水管理栄養士
問 保健センター 内線 505			
各専門の講師による運動		費用 無料 予約不要	
50 中国体操	5/9 (月) 6/6 (月)	10:00~11:30	“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。 講師 敎使河原麻美
50 ヨガ教室	5/21 (土)	10:00~11:30	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ごどのような状態にあるのか気づくことができます。 講師 NPO ヨガ協会インストラクター
50 リフレッシュ体操	5/26 (木) 5/19 (木)	9:30~11:30 10:00~11:20(※)	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。 講師 敎使河原麻美 大久野 健康体操(軽体操、気功)・体調改善運動など、高齢者にやさしい運動を取り入れています。 講師 岩尾悦子
50 スクエアステップ	5/24 (火)	13:30~15:00(※)	平井 頭とからだを使ってステップを覚え、リズムに合わせてステップを踏みます。歩く脳トレです。 講師 敎使河原麻美
50 水中歩行教室	毎週 月・水曜日	14:00~15:30	平井 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。 持物 水着、水泳帽、タオル、水分 講師 大澤弘子 ※要予約(当日正午まで厳守) 各定員 12人(男性限定:10人)
50 男性限定水中歩行教室	5/9 (月)	(※)	ふれあいセンター直接・電話申し込み(☎042-597-4040)
対象 町内在住おおむね40歳以上 (※) おおむね60歳以上 持物 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、本宿→本宿老人福祉センター			

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。



日の出イメージキャラクター ひのでちゃん

問 総務課 広聴広報係 内線 306