

いきいき健康情報!!

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・相談など (費用 無料)			問 保健センター 内線 504
乳幼児歯科相談	①10/6(木) ②11/10(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 (希望者はフッ素塗布) 対象 平成24・26年の①10月生②11月生 ※対象者には事前に通知します。
母子相談事業 (未就学児対象)	10/7(金) 11/4(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。
離乳食教室 (初期)	10/11(火)	9:45 ~ 11:30	調理実習(野菜スープの作り方等)と試食 対象 3~6ヵ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・おむつやミルクなど
1歳6ヵ月児健康診査	10/14(金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成27年2~3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)	10/20(木)	9:00 ~ 10:00	対象 年長児 平成22年12月生・23年1月・8月・9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ヵ月児健康診査	10/28(金)	13:15 ~ 13:30	対象 6~7ヵ月児 平成28年3/23~4/27生・9~10ヵ月児 27年12/23~28年1/27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。

事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
学習・栄養			
健康全般に関する学習・体操など (費用 無料)			対象: おおむね40歳以上 予約不要 問 保健センター 内線 505
50 健康教育	10/5(水) 11/2(水)	10:00 ~ 11:30(*)	健康学習、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
50 健康栄養相談	10/7(金) 11/4(金)	9:00 ~ 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の健康について個別相談あり。 ※要予約
50 口ビエ相談	10/3(月)	9:30 ~ 11:30	本庁舎口ビエ 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」	10/13(木)	10:00 ~ 11:30(*)	平井 『廃用症候群を予防しよう』をテーマに管理栄養士による講話、個別相談、試食があります。

事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
運動			
各専門の講師による運動 (費用 無料)			対象: おおむね40歳以上 予約不要 問 保健センター 内線 505
50 中国体操	10/17(月) 11/7(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。 講師 敎使河原麻美さん
50 ヨガ教室	10/25(火)	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か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	10/27(木)	9:30 ~ 11:30	保健師・看護師による血圧測定、健康相談。保健師による健康学習。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 敎使河原麻美さん
50 スクエアステップ	10/20(木)	10:00 ~ 11:30(*)	平井 歩く脳トレ。頭とからだを使ってステップを踏み、踏み間違えて踏ん張ることが転倒予防の動きになります。 講師 敎使河原麻美さん
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。 講師 大澤弘子さん
50 男性限定水中歩行教室	10/12(水) 11/14(月) (*)		平井 ※要予約 (当日正午まで厳守) 各定員 12人 (男性限定: 10人) 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、飲料
 *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。

日の出町
ひのでちゃん



10月になり、木々も少しずつ色づき始め秋本番を迎えます。今までの酷暑からも開放され、夏バテ気味だった体も回復してくると、ついつい食べ過ぎてしまうのもこの季節の特徴です。食べ過ぎに注意・・・とわかっていながら、美味しそうな食事を前にすると、「今日は特別!!」と自分に言い聞かせお腹イッパイ食べてしまうことはないでしょうか?しかし体を壊してしまったら元も子もありません。適度に食べて、適度に体を動かし、食欲の秋、スポーツの秋を満喫しましょう!

問 総務課 広聴広報係 内線 306