



# いきいき健康情報!!



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
<b>お母さんとお子どもの健康</b>			
乳幼児健康診査 (費用 無料)			保健センター 内線 505
乳幼児歯科相談	① 2/ 2 (木) ② 3/ 2 (木) 9:00 ~ 10:15	保健センター	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 25・27 年の ① 2 月生 ② 3 月生 (対象者には事前に通知をします)
妊婦歯科健診	2/ 9 (木) 13:00 ~ 13:30		持物 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!
母子相談事業 (未就学児対象)	2/ 3 (金) 3/ 3 (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)	2/14 (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 ヶ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	2/10 (金) 13:00 ~ 13:15		対象 平成 27 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)	2/16 (木) 9:00 ~ 10:15		対象 年長児 平成 23 年 12 月生・24 年 1 月・2 月・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ヵ月児健康診査	2/24 (金) 13:15 ~ 13:30		対象 6 ~ 7 ヶ月児 平成 28 年 7/27 ~ 8/23 生 9 ~ 10 ヶ月児 28 年 4/27 ~ 5/23 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可能です。
<b>学習・栄養</b>			
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 保健センター 内線 505
50 健康教育	2/ 1 (水) 10:00 ~ 11:30(*) 2/23 (木) 13:30 ~ 15:00(*)	平井 健康学習、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	
50 健康栄養相談	2/ 3 (金) 3/ 3 (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。 ※予約制	
ロビー相談	2/16 (木) 13:30 ~ 15:30	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]	2/ 9 (木) 10:00 ~ 11:30(*)	本宿 『腸内環境を整え便秘予防』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。	
<b>運動</b>			
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 保健センター 内線 505			
50 中国体操	2/13 (月) 10:00 ~ 11:30	保健センター	“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	2/ 6 (月) 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	2/23 (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	2/16 (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	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	2/ 8 (水) 3/13 (月) 14:00 ~ 15:30(*)		※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			



お知らせ 広報からの

## ~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。

平成 29 年になり 1 カ月が経過します。つい先日、元旦を迎えたような気がするのですが…。歳を重ねることと比例して、時の経つのも早まっているような気がしてなりません。

2 月は立春を迎えますが、まだまだ寒い日は続きます。インフルエンザなどの感染症にはまだまだ注意が必要です。また花粉も多くなる時期なので、早めの対策をとりましょう。

問 総務課 広報係 内線 306