



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
乳幼児健康診査 (費用 無料) 問 保健センター 内線 505			
お母さん と子ども の健康	母子相談事業 3/ 3 (金) 4/ 7 (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 ①3/ 2 (木) ②4/ 6 (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 ①平成 25・27 年 の①3 月生 ②4 月生 ※対象者には事前に通知をします。
	妊婦歯科健診 3/ 2 (木)	10:30~11:00	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。
	3 歳児健康診査 3/10 (金)	13:00~13:15	対象 平成 26 年 1 月・2 月生のお子さん ※対象者には事前に通知をします。
	3 歳児 歯科 フッ化物塗布 3/16 (木)	9:00~11:00	対象 3/10 (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 カ月児健康診査 産婦健康診査 3/17 (金)	13:00~13:15	対象 平成 28 年 10/20~12/16 生のお子さんとそのお母さん ※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 3/24 (金)	13:00~13:30	対象 6~7 カ月児: 平成 28 年 8/24~9/23 生 9~10 カ月児: 28 年 5/24~6/23 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。	
離乳食教室 (中後期)			
離乳食教室 (中後期)	3/14 (火)	9:45~11:30	調理実習 (野菜スープの作り方等) と試食 対象 7~12 カ月 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・おむつやミルクなど
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			
学習・栄養	50 健康教育 3/ 1 (水) 10:00~11:30(*) 3/ 9 (木) 13:30~15:00	平井 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 ※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 3/23 (木) 13:30~15:00(*) 3/ 3 (金) 9:00~11:30 4/ 7 (金)	大久野 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
	50 栄養指導『食べ物 からアンチエイジング』 3/10 (金) 10:00~11:20(*)	大久野	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 口ビー相談 3/27 (月) 9:30~11:30	本庁舎ロビー	『腸内環境を整えよう (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。
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			
運動	50 中国体操 3/ 6 (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 3/30 (木) 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 3/23 (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 3/16 (木) 10:00~11:20(*)	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。椅子に座ったままでもできる体操です。講師 岩尾悦子さん
	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。 持物 水着、水泳帽、タオル、水分 講師 大澤弘子さん
	50 男性限定 水中歩行教室 3/13 (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。

問 総務課 広聴広報係 内線 306

日の出町
イメージキャラクター
ひのでちゃん

