



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
<b>乳幼児健康診査 (費用 無料)</b> 問 保健センター 内線 505			
お母さんと子どもの健康	乳幼児歯科相談 ① 4/6 (木) ② 5/11 (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 ① 25・27 年の 4 月生 ② 25・27 年の 5 月生 (対象者には事前に通知をします)
	母子相談事業 (未就学児対象) 4/ 7 (金) 5/10 (水)	9:30 ~ 11:30	乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 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。 持物 母子手帳
	離乳食教室 (初期)	4/11 (火) 9:45 ~ 11:30	保健 センター 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 5歳児歯科健康診査 (歯科健診と予防処置)	4/14 (金) 13:00 ~ 13:15 4/20 (木) 9:00 ~ 10:00	対象 平成 27 年 8 月 ~ 9 月生のお子さん (対象者には事前に通知をします) 対象 年長児 平成 23 年 4 月 ~ 7 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	4/28 (金) 13:15 ~ 13:30	対象 6 ~ 7 ヶ月児 : 平成 28 年 9/24 ~ 10/28 生・9 ~ 10 ヶ月児 : 平成 28 年 6/24 ~ 7/28 生 持物 母子手帳・受診票 ※ご注意 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。
<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</b> 問 保健センター 内線 505			
学習・ 栄養	健康教育	4/20 (木) 10:00 ~ 11:20 (※) ※時間帯が変更 になりました!	大久野 保健師等による血圧測定、健康相談。ストレッチ体操。
	健康栄養相談	4/ 7 (金) 5/10 (水)	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
	栄養指導 『食べ物からアン チエイジング』	4/ 6 (木)	10:00 ~ 11:30 (※) 平井 『サルコペニア予防の食生活』 管理栄養士による講話、個別相談、 試食があります。
<b>各専門講師による運動 (費用無料) 対象 : おおむね 40 歳以上 予約不要</b> 問 保健センター 内線 505			
運 動	中国体操	4/10 (月) 10:00 ~ 11:30	“ 練功十八法 ” 呼吸に合わせてゆつ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 敕使河原麻美さん
	ヨガ教室	4/18 (火) 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 が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
	リフレッシュ体操	4/27 (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。 講師 敕使河原麻美さん
	スクエアステップ	4/13 (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 敕使河原麻美氏
	水中歩行教室 男性限定 水中歩行教室	毎週 月・水曜日 4/12 (水)	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 ※要予約 (当日正午まで厳守) 各定員 12 名 (男性限定 10 名) 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!

日の出町イメージキャラクター  
「ひのでちゃん」



■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 広報広報係 内線 306