



# いきいき健康情報!!



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など	
乳幼児健康診査・相談など (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	乳幼児歯科相談	①10/5(木) ②11/9(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 25・27 年の① 10 月生② 11 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)	10/ 6 (金) 11/ 8 (水)	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)	10/10(火)	9:45 ~ 11:30	調理実習 (野菜スープの作り方等) と試食 対象 3 ~ 6 か月程度の乳 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か月児健康診査	10/13(金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成 28 年 2 月および 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)	10/19(木)	9:00 ~ 10:00	対象 年長児 平成 23 年 12 月および 24 年 1 月生、5 歳児 平 成 24 年 8 月および 9 月生 (対象者には事前に通知をします)
	6 ~ 7・9 ~ 10 か月児健康診査	10/27(金)	13:15 ~ 13:30	対象 6 ~ 7 か月児 平成 29 年 3/23 ~ 4/27 生・9 ~ 10 か月 児 28 年 12/23 ~ 29 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		
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	10/ 4 (水) 11/ 1 (水)	10:00 ~ 11:30(※)	平 井	10 月は管理栄養士による「糖尿病予防」の講話。保健師による自 宅でできるストレッチ体操。
	50 健康栄養相談	10/ 6 (金) 11/ 8 (水)	9:00 ~ 11:30	保健センター	保健師等による血圧測定、健康相談。管理栄養士による「糖尿病予防」 の講話。ストレッチ体操。
	50 栄養指導「食べ物 からアンチエイジング」	10/ 5 (木)	10:00 ~ 11:30(※)	平 井	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
	50 栄養指導「食べ物 からアンチエイジング」	10/ 5 (木)	10:00 ~ 11:30(※)	平 井	『野菜をしっかりと摂ろう ~ 1 日 350 g の野菜を食べていますか?』 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		
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	10/16(月) 11/ 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 敎使河原麻美さん
	50 ヨガ教室	10/24(火) 11/11(土)	10:00 ~ 11:30 9:30 ~ 正午	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 11 月は管理栄養士による「食べて動い て疲労回復・デトックス」をテーマに代謝アップの講話。ヨガ終了 後に疲労回復デトックスレシピの紹介・試食を予定しています。
	50 リフレッシュ体操	10/26(木)	9:30 ~ 11:30	保健センター	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 敎使河原麻美さん
	50 スクエアステップ	10/12(木) 11/ 9(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	10/ 2 (月) 10/25 (水) 11/20 (月)	14:00 ~ 15:30(※)	平 井	講師 大澤弘子さん ※要予約 (当日正午まで厳守) 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 ~ 広報「日の出」いつもご覧頂きありがとうございます ~ お知らせ

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

