



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
お母さんのと子ども健康	母子相談事業	11/ 8 (水) 12/ 1 (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	①11/ 9 (木) ②12/ 7 (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①11月生②12月生 ※対象者には事前に通知します。
	妊婦歯科健診	11/ 9 (木) 10:30 ~ 10:45	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	11/10 (金) 13:00 ~ 13:15	対象 平成26年9・10月生のお子さん ※対象者には事前に通知します。
	3歳児歯科フッ化物塗布	11/16 (木) 9:00 ~ 11:00	対象 11/10 (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か月児健康診査 産婦健康診査	11/17 (金) 13:00 ~ 13:15	対象 平成29年6/16 ~ 8/17生のお子さんとそのお母さん ※対象者には事前に通知します。
6~7・9~10か月児健康診査	11/24 (金) 13:00 ~ 13:30	対象 6~7か月児 平成29年4/28 ~ 5/24生・9~10か月児 平成29年1/28 ~ 2/24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・両親学級			問 保健センター 内線 504
離乳食教室 (中後期)	11/14 (水) 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 7~12か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)			問 保健センター 内線 505
学習・栄養	健康栄養相談	11/ 8 (水) 12/ 1 (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と口の健康相談あり。※要予約
	ロビー相談	11/24 (金) 9:30 ~ 11:30	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
	健康教育	11/ 1 (水) 12/ 6 (水) 10:00 ~ 11:30	平井 保健師による健康学習。自宅でできるストレッチ体操。
	栄養指導『食べ物からアンチエイジング』	11/21 (火) 10:00 ~ 11:30 (※)	本宿 『野菜をしっかり摂ろう〜一日350g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。
各専門の講師による運動 (費用 無料)			問 保健センター 内線 504
運動	リフレッシュ体操	11/16 (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
	中国体操	11/ 6 (月) 12/ 4 (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 救使河原麻美さん
	ヨガ教室	12/ 3 (日) 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
	スクエアステップ	11/ 9 (木) 12/14 (木) 10:00 ~ 11:30 (※)	平井 頭とからだを使ってステップを覚え、リズムに合わせてステップを踏みます。歩く脳トレです。講師 救使河原麻美さん
	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 ※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
	男性限定水中歩行教室	11/20 (月) (※)	平井
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			

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

問 総務課 広聴広報係 内線 306