

いきいき健康情報!!



	事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お 母 さ ん と 子 ど の 健 康	乳幼児健康診査 (費用 無料)			保健センター 内線 505
	母子相談事業 (未就学児対象)	12/ 1 (金) 1/10 (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。
	乳幼児歯科相談	① 12/7(木) ② 1/11(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平成 25・27 年の 12 月生 ② 26・28 年の 1 月生 ※対象者には事前に通知します。
	1歳6か月児健康診査	12/ 8 (金)	13:00 ~ 13:15	保健センター 対象 平成 28 年 4 月および 5 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)	12/21 (木)	9:00 ~ 10:00	対象 年長児 平成 24 年 2 月および 3 月生、5 歳児 24 年 10 月および 11 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 か月児健康診査	12/22 (金)	13:00 ~ 13:30	対象 6 ~ 7 か月児 平成 29 年 5/25 ~ 6/22 生・9 ~ 10 か月児 平成 29 年 2/25 ~ 3/22 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				保健センター 内線 505
離乳食教室 (初期)	初期 12/12 (火) 中後期 1/ 9 (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 初期: 3 ~ 6 か月程度、中後期: 7 ~ 12 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
学習・栄養	健康全般に関する学習・体操など (費用 無料)			予約不要 保健センター 内線 505
50	健康栄養相談	12/ 1 (金) 1/10 (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]	12/ 8 (金)	10:00 ~ 11:20(※)	大久野 『野菜をしっかり摂ろう〜一日 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。
運 動	各専門の講師による運動 (費用 無料)			予約不要 保健センター 内線 504
	50 ヨガ	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 中国体操	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を行います。 講師 敎使河原麻美さん
	50 健康教育	12/ 6 (水)	10:00 ~ 11:30(※)	平井 保健師などによる健康学習。自宅でできるストレッチ体操。
	50 スクエアステップ	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 敎使河原麻美さん
	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 ※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
50 男性限定水中歩行教室	12/ 6 (水) 12/18 (月)(※)			
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				



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~

■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。



ついこの間、春を迎え、8月末からは雨が多く「雨ばかりだね、いい加減晴れて欲しいよね」なんて会話をしていたような気がするのですが・・・気づけばもう年末です。今年もあっという間に1年が経ってしまいました。これからの季節、感染症も流行しますので体調管理をしっかり行い、年末年始をお迎えください。1年間ありがとうございました。

問 総務課 広聴広報係 内線 306