

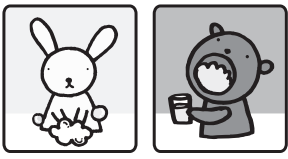


事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お母さんとの健康			
乳幼児健康診査 (費用 無料)			問 保健センター 内線 505
母子相談事業	2/2 (金) 3/2 (金)	9:30 ~ 11:30	乳幼児の身長・体重測定・保健師相談 持物 母子手帳 申込 予約不要です。時間内に直接保健センターまでお越しください。
乳幼児歯科相談	① 2/1 (木) ② 3/1 (木)	9:00 ~ 10:15	健診のみ 対象 おおむね1~4歳未満 申込 電話予約制 健診・予防処置 (希望者はフッ素塗布) 対象 平成26・28年の①2月生 ②3月生 (対象者には事前に通知をします)
1歳6か月児健康診査	2/9 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成28年6月および7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)	2/15 (木)	9:00 ~ 10:00	対象 5歳児 平成24年12月および25年1~3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	2/23 (金)	13:00 ~ 13:30	対象 6~7か月児 平成29年7/27~8/23生 9~10か月児 29年4/27~5/23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			
離乳食教室 (初期)	2/13 (火)	9:45 ~ 11:30	問 保健センター 内線 505 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
〃 (中後期)	3/13 (火)		
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 問 保健センター 内線 504			
50 健康栄養相談	2/2 (金) 3/2 (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
50 栄養指導『食べ物からアンチエイジング』	2/20 (火)	10:00 ~ 11:30 (※)	本宿 『認知症予防の食事~頭もからだも元気にしよう~』 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 問 保健センター 内線 504			
50 リフレッシュ体操	2/22 (木)	9:30 ~ 11:30	保健センター 保健師・保健師による血圧測定、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 健康教育	2/15 (木)	10:00 ~ 11:20 (※)	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。
	2/7 (水)	10:00 ~ 11:30 (※)	
50 スクエアステップ	2/8 (木)	10:00 ~ 11:30 (※)	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
	2/5 (月) 2/28 (水)		
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。

平成30年を迎え、あっという間に1ヵ月が経過しました。皆さん、新年は良いスタートをきれましたでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、陽は伸びて季節は確実に春に向かっていきます。しかし油断は禁物! インフルエンザなどの感染症への注意が必要です。こまめに手洗い・うがいを行い感染症を吹き飛ばしましょう!

問 総務課 広聴広報係 内線 306