



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> <span style="float:right">問 保健センター 内線 505</span>					
お母さんと子どもの健康	母子相談事業 (未就学児対象)	4/ 6 (金) 5/ 2 (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 4/5 (木) ② 5/10 (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 ① 26・28 年の 4 月生 ② 5 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	4/13 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成 28 年 8 月および 9 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)	4/19 (木)	9:00 ~ 10:00	対象 年長児 平成 24 年 4 ~ 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か月児健康診査	4/27 (金)	13:00 ~ 13:30	対象 6 ~ 7 か月児: 平成 29 年 9/24 ~ 10/27 生・9 ~ 10 か月児: 平成 29 年 6/24 ~ 7/27 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。	
<b>離乳食教室</b> <span style="float:right">問 保健センター 内線 505</span>					
離乳食教室 (初期)	初期 4/10 (火) 中後期 5/8 (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	
<b>健康全般に関する学習・体操など (費用無料)</b> <span style="float:right">問 保健センター 内線 504</span>					
学習・栄養	50 健康栄養相談	4/ 6 (金) 5/ 2 (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
	ロビー相談	4/20 (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
	50 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	4/ 5 (木)	10:00 ~ 11:30 (※)	平井	『健康長寿を支える食事〜汁三菜を見直そう』 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) 予約不要</b> <span style="float:right">問 保健センター 内線 504</span>					
運動	50 リフレッシュ体操	4/26 (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 中国体操	4/ 9 (月)	10:00 ~ 11:30		“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 敎使河原麻美さん
	50 健康教育	4/19 (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。
	50 スクエアステップ	4/12 (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	4/ 9 (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~

4月に入り温かく感じる日が多くなり、体感的にも春を感じるようになってきました。花粉症の方にとってみれば厳しい季節の到来となってしまいますが・・・春といえば、やっぱり桜。塩田堤の桜並木が満開となり美しい姿を見せてくれるのが楽しみです。

■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 広報広報係 内線 306

