

いきいき健康情報!!

事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お母さんと子どもの健康			
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	6/ 1 (金) 7/ 6 (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	①6/ 7(木) ②7/ 5(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 26・28年の ①6月生 ②7月生 (対象者には事前に通知をします)
妊婦歯科健診	7/ 5 (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。
1歳6か月児健康診査	6/ 8 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成28年10・11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)	6/21 (木)	9:00 ~ 10:00	対象 年長児:平成24年8・9月生のお子さん、5歳児:25年4・5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	6/22 (金)	13:00 ~ 13:30	対象 6~7か月児:平成29年11/26~12/22生 9~10か月児: 29年8/26~9/22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 問 保健センター 内線 505			
離乳食教室 (初期)	6/12 (火)	9:45 ~ 11:30	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)	7/10 (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 505			
50 健康教育	6/ 6 (水)	10:00~11:30(※)	平井 6/4~10日は「歯と口の健康週間」歯科衛生士による講話。 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	6/ 1 (金) 7/ 6 (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
口ビー相談	6/15 (金)	13:30 ~ 15:30	本庁舎口ビー 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」	6/ 8 (金) 7/ 5 (木)	10:00~11:20(※) 10:00~11:30(※)	6月:大久野 『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 7月:平井 話、個別相談、試食があります。7月のテーマは『フレイル予防』
運動			
各専門の講師による運動 (費用 無料) 問 保健センター 内線 505			
50 中国体操	6/ 4 (月)	10:00 ~ 11:30	保健センター “練功十八法”呼吸に合わせ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	6/21 (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	6/14 (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) 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	6/ 6 (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
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。



問 総務課 広聴広報係 内線 306