



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			
お母さんと子どもの健康	母子相談事業 7/ 6 (金) 8/ 3 (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 7/ 5 (木) ② 8/ 9 (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26・28年の①7 月生②8月生 ※対象者には事前に通知します。
	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。
	3歳児健康診査 7/13 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成27年5・6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 7/19 (木)	9:00 ~ 11:00	対象 7/13 (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 7/20 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成30年2/19 ~ 4/20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 7/27 (金)	13:00 ~ 13:30	対象 6~7か月児:平成29年12/23~30年1/27生・9~10か月児: 29年9/23~10/27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。対象の月齢の内に受診し 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			
離乳食教室 (中後期) 7/10 (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 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
学習・栄養 予約不要 問 保健センター 内線 505			
健康全般に関する学習・体操など (費用 無料)			
健康栄養 相談 7/ 6 (金) 8/ 3 (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
栄養指導「食べ物 からアンチエイジング」 7/ 5 (木)	10:00 ~ 11:30(※)	平井	テーマ『フレイル予防』。管理栄養士の講話、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) 予約不要 問 保健センター 内線 505			
ヨガ教室 7/17 (火)	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
リフレッシュ体操 7/26 (木)	9:30 ~ 11:30		歯科衛生士による口・歯の健康について講話。保健師・看護師による血圧測定、 健康相談。講師によるリズム体操・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
スクエアステップ 7/12 (木)	10:00 ~ 11:30(※)	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
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(Tel.042-597-4040)
男性限定 水中歩行教室 7/ 4 (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。

日の出町
イメージキャラクター
「ひのでちゃん」



梅雨が明ける頃には、待ちに待った夏休みがやってきます。宿題は計画的に終わらせて、晴れ
晴れした気持ちで夏休みを満喫しましょう。大いに学び大いに遊び、いつまでも心に残る夏休み
の思い出をつくってくださいね♪

問 総務課 広聴広報係 内線 306