



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① 7 月生② 8 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	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
	50 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				
運動	50 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がどのような 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 リフレッシュ体操 7/26 (木) 7/19 (木)	9:30 ~ 11:30	保健センター	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
		10:00 ~ 11:20 (※)	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
	50 スクエアステップ 7/12 (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) 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)
50 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