

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	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			
	母子相談事業	9/12 (水) 10/5 (金)	9:30 ~ 11:30	乳幼児の身長・体重測定・育児相談 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	①9/13(木) ②10/4(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①9月生②10月生 ※対象者には事前に通知します。
	妊婦歯科健診	9/27 (木)	13:00 ~ 13:15	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	9/14 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成27年7・8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	9/20 (木)	9:00 ~ 10:45	対象 9/14 (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	9/21 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成30年4/21 ~ 6/21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	9/28 (金)	13:00 ~ 13:30	対象 6~7か月児:平成30年2/25~3/28生・9~10か月児:29年11/25~12/28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。
も の 健 康	離乳食教室・両親学級 (費用 無料) 要予約 問 保健センター 内線 505			
	離乳食教室 (中・後期)	9/11 (火)	9:45 ~ 11:30	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
	 両親学級 (休日)	9/30 (日)	9:30 ~ 11:30	沐浴実習 赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事の注意点、試食 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制(お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲物
	 両親学級平日クラス	9/27 (木)	13:30 ~ 15:30	妊婦歯科健診 (13:00) 歯科医師・歯科衛生士による講義 (13:30~) 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制(お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲物
 両親学級平日クラス	10/4 (木)	13:30 ~ 15:30	助産師の講義 (出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児について) 対象 これからお父さんお母さんになる方 申込 予約制(お母さんのみの参加、1講座のみの受講も歓迎します) 持物 母子手帳・筆記用具・飲物	
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			
	 健康栄養相談	9/12 (水) 10/5 (金)	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 16:00	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』	9/14 (金) 10/4 (木)	10:00 ~ 11:20(※) 10:00 ~ 11:30(※)	9月:大久野 10月:平井 テーマ 9月『フレイル予防』・10月『便秘予防』管理栄養士の講話、個別相談、試食があります。
 健康教育	10/3 (水)	10:00 ~ 11:30	平井 保健師による健康学習、自宅でできるストレッチ体操	
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 505			
	 リフレッシュ 体操	9/27 (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。保健師による健康学習。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
		9/20 (木)	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
	 スクエアステップ	9/13 (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
	 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
 男性限定 水中歩行教室	9/5 (水) 10/3 (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、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 				