



# いきいき健康情報!!



事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
<b>お母さんと子どもの健康</b>			
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	2/ 1 (金) 3/ 1 (金) 9:30 ~ 11:30	保 健 セ ン タ ー	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。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 2/ 7 (木) ② 3/ 7 (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 27・29 年の ① 2 月生② 3 月生 ※対象者には事前に通知します。
妊婦歯科健診	3/ 7 (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	2/ 8 (金) 13:00 ~ 13:15		対象 平成 29 年 6 月および 7 月生のお子さん (対象者には事前に通知します)
5歳児歯科健康診査 (歯科健診と予防処置)	2/21 (木) 9:00 ~ 10:15		対象 5 歳児: 平成 25 年 12 月および 26 年 1 月 ~ 3 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	2/22 (金) 13:00 ~ 13:30		対象 6~7 か月児: 平成 30 年 7/26 ~ 8/22 生 9~10 か月児: 30 年 4/26 ~ 5/22 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)	初期 2/12 (火) 中後期 3/12 (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
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
学 習 ・ 栄 養	50 健康教育	2/ 6 (水) 10:00 ~ 11:30 (*) 平 井	保健師による健康学習、自宅のできるストレッチ体操。
		2/21 (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 健康栄養相談	2/ 1 (金) 3/ 1 (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』	2/19 (火) 10:00 ~ 11:30 (*) 本 宿 3/ 8 (金) 10:00 ~ 11:20 (*) 大 久 野	『高血圧予防』をテーマに管理栄養士による 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)			問 保健センター 内線 505
運 動	50 中国体操	2/ 4 (月) 10:00 ~ 11:30 保健センター	“練功十八法”呼吸にあわせゆつ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 氏
	50 スクエアステップ	2/14 (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 氏
	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 氏 ※要予約 (当日正午まで厳守) 各定員 12 人 (男性限定: 10 人) 申込 ふれあいセンター直接・電話 TEL 042 (597) 4040
	50 男性限定 水中歩行教室	2/ 6 (水) 3/ 6 (水) 14:00 ~ 15:30	
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、本宿→本宿老人福祉センター			



## 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。

※ 2019 年 5 月 1 日以降の日付でも元号は「平成」で表記しています。

問 総務課 広聴広報係 内線 306