



♪お母さんと子どもの健康【会場・保健センター】 ※各事業へ母子手帳は必ずご持参ください。

事業名	期日	時間	申込など	
母子相談事業	9/6 (金) 10/4 (金)	9:30 ~ 11:30	申込 予約不要	健診の詳細は、こちら▶から日の出町 HP にアクセスし、ご確認ください
乳幼児歯科相談	9/5 (木) 10/3 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 電話予約 ※対象者の事前通知有	
妊婦歯科健診	9/26 (木)	13:00 ~ 13:15	申込 電話予約	
3歳児健康診査	9/13 (金)	13:00 ~ 13:15	対象者の事前通知有	
3歳児歯科フッ化物塗布	9/19 (木)	9:00 ~ 11:00	9/13(金)の3歳児健診受診者	
3・4か月児健康診査 産婦健康診査	9/20 (金)	13:00 ~ 13:15	対象者には事前通知有	
6~7・9~10か月児健康診査	9/27 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要 持物 受診票	
離乳食教室	9/10 (火) 10/8 (火)	9:45 ~ 11:30	調理実習(野菜スープの作り方など)と試食 申込 予約制 持物 エプロンなど	
両親学級(休日) ・沐浴実習 ・赤ちゃんのお世話の方法 ・妊娠中の食事・試食	9/29 (日)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制 ※1名での参加可能 持物 筆記用具・飲物	▲妊婦歯科健診および両親学級の詳細は、こちらから日の出町 HP にアクセスし、ご確認ください
両親学級平日クラス ・妊婦歯科健診 ・歯科医師 ・歯科衛生士の講義	9/26 (木)	13:30 ~ 15:30	申込 予約制 ※1名での参加可能 持物 筆記用具・飲物	
両親学級平日クラス ・助産師の講義(出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児)	10/3 (木)	13:30 ~ 15:30	申込 予約制 ※1名での参加可能 持物 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)

事業名	期日	時間	会場	申込など
健康栄養相談	9/6 (金) 10/4 (金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による相談 申込 予約制
栄養指導	9/13(金) 10/3(木)	10:00 ~ 11:20 (※)	9月: 大久野老人福祉センター 10月: 平井	テーマ 9月「胃腸に優しい食事」、10月「高血糖を防ぐ」管理栄養士の講話・試食 申込 予約不要
ロビー相談	10/1 (火)	9:00 ~ 11:30	本庁舎ロビー	管理栄養士・保健師による相談 申込 予約不要
健康教育	10/2 (水)	10:00 ~ 11:30 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	健康学習、自宅の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)

事業名	期日	時間	会場	申込など
スクエアステップ	9/12 (木) 10/10 (木)	10:00 ~ 11:30 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	リズムに合わせてステップしながら歩く脳トレ 申込 予約不要 講師 敕使河原麻美氏
リフレッシュ体操	9/19 (木)	10:00 ~ 11:20 (※)	大久野老人福祉センター	呼吸で氣・血の流れをよくする気功。五臓六腑を元気にし、免疫力のアップをはかります。 申込 予約不要 講師 岩尾悦子氏
	9/26 (木)	9:30 ~ 11:30	保健センター	健康学習、健康相談、講師によるスクエアステップ、リズム体操、リラクゼーション。 申込 予約不要 講師 敕使河原麻美氏
中国体操	10/7 (月)	10:00 ~ 11:30	保健センター	申込 予約不要 講師 敕使河原麻美氏
水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00 ~ 15:30	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 要予約(当日正午まで厳守)ふれあいセンター直接・電話申込(☎042-597-4040)
男性限定水中歩行教室	9/18 (水)	(※)	同上	定員 各12人(男性限定:10人) 講師 大澤弘子氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物

学習・栄養・運動の対象: 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



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、撮影されたくない場合などは、撮影している職員までお申し出ください。