



いきいき健康情報!!

問 保健センター



♪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	10/ 4 (金) 11/ 1 (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	10/ 3 (木) 11/ 7 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 電話予約 ※対象者の事前通知有	
5歳児歯科健診	10/17 (木)	9:00 ~ 10:15	対象者の事前通知有	
1歳6か月児健診	10/11 (金)	13:00 ~ 13:15	対象者の事前通知有	
6~7・9~10か月児健康診査	10/25 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要 持物 受診票	
離乳食教室	10/ 8 (火) 11/12 (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	

♪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	10/ 4 (金) 11/ 1 (金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による相談 歯科衛生士は偶数月 申込 予約制
ロビー相談	10/ 1 (火)	9:30 ~ 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
栄養指導	10/ 3 (木)	10:00 ~ 11:20 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	テーマ 10月:「高血糖を防ぐ」 管理栄養士の講話・試食 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、自宅でできるストレッチ体操 申込 予約不要
	10/17 (木)	13:30 ~ 15:00(※)	大久野老人福祉センター	健康学習、健康体操 申込 予約不要

♪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
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
スクエアステップ	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	10/24 (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
ヨガ教室	10/29 (火)	10:00 ~ 11:30		申込 予約不要 講師 NPO ヨガ協会インストラクター
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	10/ 7 (月)	(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	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: 町内在住おむね40歳以上 / (※) 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」いつもご覧いただ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!



日の出町イメージキャラクター「ひのでちゃん」

■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。