



♪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 | 11/ 1 (金) 12/ 6 (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 | 11/ 7 (木) 12/ 5 (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 | 11/ 7 (木) | 10:30 ~ 10:45 | 申込 電話予約 | |
| 3歳児歯科健診 | 11/ 8 (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 | 11/14 (木) | 9:00 ~ 11:00 | 11/8 (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 | 11/15 (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 | 11/22 (金) | 13:00 ~ 13:15 | 申込 予約不要 持物 受診票 | |
| 離乳食教室 | 11/12 (火) 12/10 (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 | |

◀離乳食教室の詳細は、こちらから日の出町 HP にアクセスし、ご確認ください

♪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 | 11/ 1 (金) 12/ 6 (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 | 11/19 (火) 12/13 (金) | 10:00 ~ 11:30 (※) | 11月: 本宿老福 12月: 大久野老福 | テーマ:「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 | 11/ 6 (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 |

♪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 | 11/14 (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 | 11/21 (木) | 10:00 ~ 11:20 (※) | 大久野老人福祉センター | 呼吸で気・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 |
| | 11/28 (木) | 9:30 ~ 11:30 | 保健センター | 管理栄養士による栄養の講話「タンパク質」、血圧測定健康相談、講師によるスクエアステップ、リズム体操、リフレッシュ。 申込 予約不要 講師 敕使河原麻美氏 |
| ヨガ教室 | 11/18 (月) | 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かどのような状態にあるのか気づくことができます。 申込 予約不要 講師 NPO ヨガ協会インストラクター |
| 中国体操 | 12/ 2 (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 | 11/18 (月) 12/4(水)(※) | 14:00 ~ 15:30 (※) | 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。