



# いきいき健康情報!!

問 保健センター 内線 505



♪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	1/ 8 (水) 2/ 7 (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	1/ 9 (木) 2/ 6 (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	1/30 (木)	13:00 ~ 13:15	申込 電話予約
3歳児歯科健診	1/10 (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	1/16 (木)	9:00 ~ 11:00	1/10 (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	1/17 (金)	13:00 ~ 13:15	対象者には事前通知有
6 ~ 7 か月児・ 9 ~ 10 か月児健康診査	1/24 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要 持物 受診票
離乳食教室	1/14 (火) 2/ 4 (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
50 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	1/26 (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
50 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	1/30 (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
50 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)	2/12 (水)	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
50 健康栄養相談	1/ 8 (水) 2/ 7 (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
50 健康教育	2/ 5 (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

♪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
50 スクエアステップ	1/ 9 (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
50 リフレッシュ体操	1/16 (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
50 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) 各定員 12人(男性限定:10人)ふれあいセンター直接・電話申込(☎042-597-4040) 講師 大澤弘子氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物
50 男性限定水中歩行教室	1/15 (水) 2/10(月)(※)	(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	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!

日の出町  
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。

問 総務課 広聴広報係 内線 306