



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	その他
母子相談事業	3/ 4 (水) 4/ 3 (金)	9:30 ~ 11:30	申込 予約不要	
乳幼児歯科相談	3/ 5 (木) 4/ 2 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 電話予約 ※対象者の事前通知有	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
妊婦歯科健診	3/ 5 (木)	10:30 ~ 10:45	申込 電話予約	
3歳児健康診査	3/ 6 (金)	13:00 ~ 13:15	対象者の事前通知有	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▼
3歳児歯科フッ化物塗布	3/12 (木)	9:00 ~ 11:00	3/6 (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	3/13 (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	3/27 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要 持物 受診票、母子手帳	
離乳食教室	3/10 (火) 4/ 7 (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	その他
50 健康栄養相談	3/ 4 (水) 4/ 3 (金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	申込 予約制	管理栄養士・保健師による相談。
50 栄養指導	3/13 (金)	10:00 ~ 11:20 (※)	大久野老人福祉センター	申込 予約不要	テーマ『高血圧予防』 管理栄養士の講話・試食

♪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	その他
50 スクエアステップ	3/ 12 (木) 4/ 9 (木)	10:00 ~ 11:30 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 予約不要	リズムに合わせてステップしながら歩く脳トレ 講師 敎使河原 麻美氏
50 リフレッシュ体操	3/ 19 (木)	10:00 ~ 11:20 (※)	大久野老人福祉センター	申込 予約不要	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。 講師 岩尾悦子氏
	3/ 26 (木)	9:30 ~ 11:30	保健センター	申込 予約不要	健康学習。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、リラージュ。 講師 敎使河原 麻美氏
50 中国体操	3/ 2 (月)	10:00 ~ 11:30	保健センター	申込 予約不要	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・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)
50 男性限定水中歩行教室	3/ 18 (水) (※)	(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	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 50 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 広報係 内線 306

