



♪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	会場	申込など
母子相談事業	5/ 1(金)	—	中止	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	5/ 7(木)	—	中止	
妊婦歯科健診	5/ 28(木)	—	中止	
3歳児健康診査	5/ 8(金)	—	延期 後日別日の案内をお知らせします。	
3歳児歯科・フッ化物塗布	5/ 14(木)	—	中止	※対象者の事前通知有
3・4か月児健康診査 産婦健康診査	5/ 15(金)	13:00~13:15	申込	
6~7か月児・ 9~10か月児健康診査	5/ 22(金)	—	中止	妊婦歯科健診及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。
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	5/ 17(日)	—	中止	
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	5/ 28(木)	—	中止	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。
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)	6/ 4(木)	—	中止	
離乳食教室(中後期) 調理実習(野菜スープの作り方等)と試食	5/ 12(火)	—	中止	

♪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	6/ 5(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
役場庁舎ロビー相談	5/ 11(月)	—	—	中止
50 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	5/ 20(水)	10:00~11:30 (※)	本宿老人福祉センター	テーマ:「認知症予防」管理栄養士の講話・試食 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
50 スクエアステップ	5/ 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
50 リフレッシュ体操	5/ 21(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
	5/ 28(木)	—	—	中止
50 ヨガ教室	5/ 25(月)	—	—	中止
50 中国体操	6/ 1(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
50 健康教育	6/ 3(水)	10:00~11:30(※)	平井・	歯科衛生士による「口・歯の健康について」の健康学習。自宅のできるストレッチ体操。 申込 予約不要
50 水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00~15:30	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(☎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	5/ 11(月) 5/ 20(水)	(※)	総合福祉センター	

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: 運動できる服装でタオル、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

休日・祝日の医療機関

※診療時間は全て午前9時~午後5時。※診療は急患に限り診療し、往診はいたしません。
※歯科診療は、お問い合わせのうえ受診してください。

祝日診療	開設日	医療機関名	所在地	電話番号
	5月 3日(日)	馬場内科クリニック	日の出町大久野1062-1	042(597)0550
	5月 4日(月)	ななスキンケア皮膚科クリニック	日の出町平井216-11	042(588)7711
	5月 5日(火)	大久野病院	日の出町大久野6416	042(597)0873
休日・祝日歯科診療	開設日	医療機関名	所在地	電話番号
	5月 3日(日)	デンタルオフィスたむら	あきる野市野辺631-4	042(550)0998
	5月 4日(月)	塚本歯科医院	あきる野市草花3258-4	042(559)3040
	5月 5日(火)	内山歯科医院	あきる野市五日市187	042(596)0327
	5月 6日(水)	中井歯科クリニック	あきる野市秋川2-10-2 シャルマン106号	042(558)4589
	5月10日(日)	越智歯科クリニック	あきる野市野辺486-1	042(558)1182
	5月17日(日)	大塚歯科医院	あきる野市雨間554-1	042(559)6328
	5月24日(日)	おおの歯科医院	あきる野市秋川6-15-30	042(550)0484
	5月31日(日)	さくち歯科クリニック	あきる野市秋川4-12-4 私市ビル1F	042(532)7345