



いきいき健康情報!!

問 保健センター

内線

505



※マスクを着用してお越しください。また、当日自宅で検温し、体調不良時はご連絡ください。

♪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	9/4(金) 10/2(金)	9:30~11:30	申込 予約制	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	9/3(木) 10/1(木)	9:00~10:30	申込 予約制 ※対象者の事前通知有	QRコード
3歳児健康診査	9/11(金)		申込 予約不要 ※対象者の事前通知有。時間は対象者に通知済	
3歳児歯科フッ化物塗布	9/17(木)	9:00~10:45	申込 予約制	※3歳児健康診査時に予約
3・4か月児健康診査 産婦健康診査	9/18(金)		申込 予約不要	※対象者の事前通知有。時間は対象者に通知済
6~7・9~10か月児健康診査	9/25(金)	13:00~13:15	申込 予約制 持物 受診票、母子手帳、バスタオル1枚	QRコード
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	9/27(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	▲妊婦歯科健診およ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 両親学級平日クラス ・妊婦歯科健診 ・歯科医師、 歯科衛生士の講義	10/1(木)	13:00~13:15 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	QRコード
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)	10/8(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	
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	9/8(火)	9:45~11:30	申込 予約制 持物 エプロン、バスタオル1枚	▲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
50 健康栄養相談	① 9/4(金) ② 10/2(金)	9:00~11:30	保健センター	①管理栄養士・保健師による相談。②管理栄養士・保健師・歯科衛生士による相談 申込 予約制
50 栄養指導	9/11(金)	10:00~11:00 (※)	大久野老人福祉センター	テーマ:「認知症予防」管理栄養士の講話・試食なし 申込 予約制

♪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	9/10(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 予約制 講師 敕使河原麻美氏
50 リフレッシュ体操	9/17(木)	10:00~11:00 (※)	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 予約制 講師 岩尾悦子氏 持物 飲物
	9/24(木)	9:30~11:00	保健センター	管理栄養士による「脂質について」の講話。健康相談。講師による軽い体操、リラゼーション等。 申込 予約制 講師 敕使河原麻美氏 持物 スリッパ
50 健康教育	10/7(水)	10:00~11:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	保健師による健康学習。自宅でできるストレッチ体操。 申込 予約制
50 水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00~15:00		申込 予約制(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)
50 男性限定水中歩行教室	9/2(水)	(※)	定員 各6人(男性限定:6人) 講師 大澤弘子氏 持物 水着、水泳帽	

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!

■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。



日の出町 ひのでちゃん