



※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。

※「予約不要」と記載されていない場合は、事前申込が必要です。お電話ください。



♪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	10/2 (金) 11/6 (金)	9:30 ~ 11:30	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	10/1 (木) 11/5 (木)	9:00 ~ 10:15	対象者の事前通知有
5歳児歯科健診	10/15 (木)	9:00 ~ 10:15	対象者の事前通知有
1歳6か月児健診	10/9 (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	10/23 (金)	13:00 ~ 13:15	持物 母子手帳、受診票、バスタオル 1枚 等
離乳食教室	10/13 (火) 11/10 (火)	9:45 ~ 11:30	調理実習(野菜スープの作り方等) 持物 母子手帳、エプロン、バスタオル 1枚 等



▲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	10/2 (金) 11/6 (金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による相談。 歯科衛生士は偶数月。
ロビー相談	10/16 (金)	9:30 ~ 10:30	本庁ロビー	管理栄養士・保健師による相談。 申込 予約不要
50 栄養指導	10/1 (木)	10:00 ~ 11:00	平井・生涯 青春ふれあい 総合福祉 センター	テーマ 10月「高血圧を防ぐ」 管理栄養士の講話/当日予約可能
50 健康教育	10/7 (水) 11/4 (水)	(※)		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 中国体操	10/5 (月)	10:00 ~ 11:00	保健センター	講師 敕使河原麻美氏 持物 スリッパ
50 スクエアステップ	10/8 (木)	10:00 ~ 11:00 (※)	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 講師 敕使河原麻美氏
50 リフレッシュ体操	10/22 (木)	9:30 ~ 10:30	保健センター	健康学習、健康相談、講師による軽い体操、リラクゼーション。 講師 敕使河原麻美氏 持物 スリッパ
50 ヨガ教室	10/28 (水)	10:00 ~ 11:00		講師 NPO ヨガ協会インストラクター 持物 スリッパ
50 水中歩行教室	毎週 月・水曜日	14:00 ~ 15:00 (※)	平井・生涯 青春ふれあい 総合福祉 センター	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	10/5 (月) 10/21 (水)	(※)		定員 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、飲料

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