



* 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	11/6 (金) 12/4 (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	11/5 (木) 12/3 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
妊婦歯科健診	11/5 (木)	10:30 ~ 11:00	申込 予約制
3 歳児健康診査	11/13 (金)	13:00 ~ 13:15	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	11/19 (木)	9:00 ~ 10:45	申込 ※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	11/20 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要 対象者には事前通知有。時間は対象者に通知済
6 ~ 7・9 ~ 10 か月児 健康診査	11/27 (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 枚等
離乳食教室	11/10 (火) 12/8 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制 持物 母子手帳、エプロン、三角巾、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	11/6 (金) 12/4 (金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による相談。12 月は歯科衛生士による相談 申込 予約制 持物 スリッパ
50 栄養指導	11/17 (火)	10:00 ~ 11:00 (※)	11 月: 本宿老福 平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	テーマ「高血圧を防ぐ」管理栄養士の講話 申込 予約制 定員 10 人
50 健康教育	11/4 (水)			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 定員 10 人

♪ 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	11/12 (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 申込 予約制 定員 10 人 講師 敎使河原麻美 氏
50 リフレッシュ体操	11/19 (木) 11/26 (木)	10:00 ~ 11:00 9:30 ~ 11:00	大久野老人福祉センター 保健センター	呼吸で氣・血の流れをよくする氣功。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 定員 7 人 講師 岩尾悦子 氏 管理栄養士による栄養の講話「糖尿病」、健康相談、講師による軽い体操、リラゼーション。 申込 予約制 定員 15 人 持物 スリッパ 講師 敎使河原麻美 氏
50 ヨガ教室	11/16 (月)	10:00 ~ 11:00	保健センター	呼吸に合わせてポーズをとります。ポーズを通して自分のからだがどのような状態にあるのか気づくことができます。 申込 予約制 定員 15 人 持物 スリッパ 講師 NPO ヨガ協会インストラクター
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 要予約(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	11/9 (月) 11/25 (水)			定員 6 人 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!

■ 広報日の出 11 月号に掲載している情報は 10 月 26 日時点のものです。今後、新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合や、日程・内容が変更となる可能性があります。最新情報は町ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。



日の出町
ひのでちゃん