



# いきいき健康情報!!

問 保健センター ☎ 042(588)5426

\*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	3/ 5 (金) 4/ 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	3/ 4 (木) 4/ 8 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
3歳児健康診査	3/12 (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	3/18 (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	3/19 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要 ※対象者の事前通知有
産婦健康診査	3/19 (金)	13:00 ~ 13:15	時間は対象者に通知済
6~7・9~10か月児健康診査	3/26 (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枚など
離乳食教室	3/ 9 (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枚など



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	日にち	時間	会場	申込 など
50 健康栄養相談	3/ 5 (金) 4/ 2 (金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による相談。4月は歯科衛生士による相談あり。 申込 予約制 持物 スリッパ
50 栄養指導	3/12 (金)	10:00 ~ 11:00 (※)	大久野老人福祉センター	テーマ:「高血糖を防ぐ」 管理栄養士の講話 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	日にち	時間	会場	申込 など
50 スクエアステップ	3/11 (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 敕使河原麻美氏
50 リフレッシュ体操	3/18 (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 定員 7人 講師 岩尾悦子氏
	3/25 (木)	9:30 ~ 11:00 (40歳以上)	保健センター	健康相談、講師による軽い体操、リラゲーション。 申込 予約制 定員 15人 持物 スリッパ 講師 敕使河原麻美氏
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・電話申し込み ☎ 042(597)4040
50 男性限定水中歩行教室	3/ 1 (月) 3/17 (水)	14:00 ~ 15:00 (※)	総合福祉センター	定員 12人(男性限定:10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

(有料広告)

## 日の出町商工会 葬祭部

ご遺体の搬送は24時間受け付けております。

# 042-597-2155

病院等への寝台車でのお迎えから、ご葬儀・ご法要までお手伝いいたします。商工会葬祭部では宗旨・宗派問わず、一般葬・家族葬・一日葬及び火葬のみも受け賜ります。尚、生花・盛籠も承ります。事務所は日の出町役場通りグリーンプラザ内裏側です。(目印は青色の街宣言の看板です) お気軽にご相談下さい。