



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 名 額
母子相談事業	4/ 2 (金) 5/ 7 (金)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制 健診の詳細は、こちらからアクセスし、 ご確認ください▶
乳幼児歯科相談	4/ 8 (木) 5/ 6 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
5 歳児歯科健診	4/15 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
1 歳 6 か月児健診	4/ 9 (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
離乳食教室	4/13 (火)	9:45 ~ 11:30	調理実習 (野菜スープの作り方等) 申込 予約制 持物 母子手帳、エプロン



離乳食教室の詳細は、▲
こちらからアクセスし、
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 名 額
50 健康栄養 相談	4/ 2 (金) 5/ 7 (金)	9:00 ~ 11:30 40 歳以上	保 健 センター	管理栄養士・保健師による個別相談。1 人 30 分。 4 月は歯科衛生士にも相談できます。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 名 額
50 スクエア ステップ	4/ 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 申込 予約制 定員 10 人 講師 敎使河原麻美 氏
50 健康教育	4/15 (木)	13:30 ~ 14:30 (※)	大久野老人 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 定員 7 人
50 リ フレッシュ 体 操	4/22 (木)	10:00 ~ 11:00 40 歳以上	保 健 センター	講師による軽い体操、リラクゼーション。 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 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	4/ 5 (月) 4/14 (水)	14:00 ~ 15:00 (※)	平 井・ 生 涯青春ふ れ あ い 総合福祉 センター	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

「運動」共通の持物：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



(有 料 告 白)



OKUNO EYE CLINIC
おくの眼科
OKUNO EYE CLINIC

診療時間 ※日曜・祝日は休診日となります。

	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
15:00-18:00	○	○	○	—	○	—

※送迎サービスあり ※コンタクトレンズ・日帰り白内障手術

〒197-0804 東京都あきる野市秋川4-2-5 TEL.042-532-7707

医師紹介

院長 奥野 孟
医学博士 眼科専門医



駐車場10台あり