

*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。



いきいき健康情報 !!

問 保健センター ☎ 042(588)5426

♪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	①6/4(金) ②7/2(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	①6/3(木) ②7/1(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	6/17(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	6/11(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	6/8(火) 7/13(火)	9:45~11:30	申込	予約制 調理実習(野菜スープの作り方等) 持物 母子手帳、エプロン



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。



♪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	①6/4(金) ②7/2(金)	9:00~11:30	保健センター	申込	予約制 ご自身、ご家族の健康について歯科衛生士(6月のみ) 管理栄養士・保健師に個別相談ができます。1人30分。

♪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	6/7(月)	10:00~11:30 40歳以上	保健センター	申込	予約制 定員15人 講師 敷使河原麻美氏 “練功十八法”呼吸と動きをつなげて、からだ全身で気持ちよさを感じられる運動です。
50 リフレッシュ体操	6/24(木)	10:00~11:00 40歳以上	保健センター	申込	予約制 定員15人 講師 敷使河原麻美氏 講師による軽い体操、リラゼーション。6月は歯科衛生士によるオーラルフレイルのお話あり
50 スクエアステップ	6/10(木)	10:00~11:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込	予約制 定員10人 講師 敷使河原麻美氏 リズムに合わせてステップしながら歩く脳トレ
50 栄養指導 ～食べ物からアンチエイジング～	6/11(金)	10:00~11:00 (※)	大久野老人福祉センター	申込	予約制 定員7人 テーマ：「認知症を防ぐ」管理栄養士による脳を活性化する食事内容や栄養のお話
50 健康教育	6/17(木)	13:30~14:30	センター	申込	予約制 定員7人 保健師による健康学習、自宅でできるストレッチ体操
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	6/2(水) 6/14(月)	(※)		各定員 6人 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物	講師 岡友紀氏 講師 敷使河原麻美氏 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：運動できる服装でタオル、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

(有料広告)



OKUNO EYE CLINIC
おくの眼科

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14-2-5 TEL.042-532-7707

あきる野 おくの眼科

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