

*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	申込など
母子相談事業	① 6/4(金) ② 7/2(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	① 6/3(木) ② 7/1(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、ご確認ください。



♪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	① 6/4(金) ② 7/2(金)	9:00~11:30	保健センター	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。 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	申込など
50 中国体操	6/7(月)	10:00~11:30 40歳以上	保健センター	“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。 申込 予約制 定員 15人 講師 敎使河原麻美氏
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	講師による軽い体操、リラクゼーション。6月は歯科衛生士によるオーラルフレイルのお話あり 申込 予約制 定員 15人 講師 敎使河原麻美氏
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	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 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	テーマ:「認知症を防ぐ」管理栄養士による脳を活性化させる食事内容や栄養のお話 申込 予約制 定員 7人
50 健康教育	6/17(木)	13:30~14:30	保健センター	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 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)	(※)	総合福祉センター	各定員 6人 講師 岡友紀氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物

学習・栄養・運動の対象：町内在住おむね40歳以上 / (※) おむね60歳以上

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



(有料広告)



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



あきる野 おくの眼科
駐車場10台あり