



*マスクを着用してお越しください。

問 保健センター ☎ 042(588)5426

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	会場	申込など
母子相談事業	① 9/3(金) ② 10/1(金)	9:30 ~ 11:30	保健センター	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 9/2(木) ② 10/7(木)	9:00 ~ 10:15	保健センター	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
妊婦歯科健診	9/30(木)	13:00 ~ 13:15	保健センター	申込 予約制
3歳児健康診査	9/10(金)	13:00 ~ 13:15	保健センター	申込 予約不要 ※対象者の事前通知有
3歳児歯科・フッ化物塗布	9/16(木)	9:00 ~ 11:00	保健センター	申込 予約制 ※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	9/17(金)	13:00 ~ 13:15	保健センター	申込 予約不要 ※対象者の事前通知有
50 両親学級(休日) 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事	9/26(日)	9:30 ~ 11:30	保健センター	申込 予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物 妊婦歯科健診及び両親学級の詳細は、こちらから▲日の出町 HP にアクセスし、ご確認ください。
50 両親学級平日クラス 妊婦歯科健診 歯科医師・歯科衛生士の講義	9/30(木)	13:30 ~ 15:30	保健センター	申込 予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物
50 両親学級平日クラス 助産師の講義(出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児)	10/7(木)	13:30 ~ 15:30	保健センター	申込 予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物
離乳食教室(中後期) 調理実習(野菜スープの作り方等)と試食	9/14(火)	9:45 ~ 11:30	保健センター	申込 予約制 持物 エプロン、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。

♪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 9/3(金) ② 10/1(金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による相談。10月は歯科衛生士による相談あり。 申込 予約制
50 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	9/10(金)	10:00 ~ 11:00 (※)	大久野老人福祉センター	テーマ:「フレイル予防」 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	期日	時間	会場	申込など
50 健康教育	9/1(水)	10:00 ~ 11:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	保健師による健康の学習 申込 予約制 定員 10人
50 スクエアステップ	9/9(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	9/16(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
50 リフレッシュ体操(保健センター)	9/30(木)	10:00 ~ 11:00 40歳以上	保健センター	講師による軽い体操、リラゲーション。9月は脂質異常症の健康教育あり。 申込 予約制 定員 15人 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・電話申込 ☎ 042(597)4040 各定員 6人
50 男性限定水中歩行教室	9/1(水) 9/13(月)	(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	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

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

