

\*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。

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	① 11/5(金) ② 12/3(金)	9:30 ~ 11:30	申込	予約制
乳幼児歯科相談	① 11/4(木) ② 12/2(木)	9:00 ~ 10:15	申込	予約制 ※対象者の事前通知有
妊婦歯科健診	11/ 4 (木)	10:30 ~ 11:00	申込	予約制
3歳児健康診査	11/12 (金)	13:00 ~ 13:15	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	11/18 (木)	9:00 ~ 11:00	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	11/19 (金)	13:00 ~ 13:15	申込	予約不要 ※対象者の事前通知有
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	11/ 9 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 持物	予約制 エプロン、バスタオル 1枚など

▶健診の詳細はこちらよりアクセスください。



▶妊婦歯科検診の詳細



▶離乳食教室の詳細



## ♪学習・栄養【健康全般に関する学習・体操など】

事業名	期日	時間	会場	申込など
50 健康栄養相談	① 11/5(金) ② 12/3(金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による相談。12月は歯科衛生士による歯磨き指導や口腔の相談(歯肉炎、むせ、口臭、口のかわきなど)ができます。 申込 予約制
50 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	11/16 (火)	10:00 ~ 11:00 (※)	本宿老人福祉センター	管理栄養士の講話 テーマ「フレイル予防」 申込 予約制
50 健康教育	12/ 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 テーマ「免疫」「家でできる体操」 申込 予約制 定員 10人

## ♪運動【各専門の講師による運動】

事業名	期日	時間	会場	申込など
50 中国体操	11/ 1 (月)	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 敕使河原麻美氏 持物 スリッパ
50 スクエアステップ	11/11 (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(大久野)	11/18 (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
50 リフレッシュ体操(保健センター)	11/25 (木)	9:30 ~ 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。11月は腎臓病の管理栄養士の講話あり 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・電話申込 ☎ 042(597)4040 各定員 6人(おおむね60歳以上対象)
50 男性限定水中歩行教室	11/ 1 (月) ・17 (水)	(※)	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

運動の持物：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



## 広告掲載 募集中!

問 総務課 広聴広報係 ☎ 042(588)4116

広報日の出の発行部数は約6,500部で、シルバー人材センターを通じ、町内の世帯や各種施設に配布されています。広報日の出に広告を掲載してみませんか。

サイズ・費用 1号広告 縦55mm×横80mm以内(1月1万円)  
2号広告 縦55mm×横160mm以内(1月2万円)

※掲載期間により割引があり、6~11カ月は1割引、12カ月で2割引となります。

色 墨1色 / 掲載場所 広報紙面の下段

申込 ホームページに掲載の申込書に必要書類を添えて掲載希望をする月の前々月の15日までに提出してください。

※広報日の出への広告以外にも町ホームページへのバナー広告も募集しています!



▲詳しくはホームページをご覧ください!!



日の出町 ひのでちゃん