

*マスクを着用してお越しください。
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 名 額
母子相談事業	12/ 3 (金)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制
乳幼児歯科相談	12/ 2 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
1歳6ヵ月児健康診査	12/10 (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	12/14 (火)	9:45 ~ 11:30	調理実習(野菜スープの作り方等)と試食 申込 予約制 持物 エプロン等
5歳児歯科健診	12/16 (木)	9:00 ~ 10:15	対象者の事前通知有

▶健診の詳細は
こちらより
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) 予約制

事業名	期 日	時 間	会 場	申 込 名 額
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。血圧測定・健康相談。 自宅でできるストレッチ体操。 申込 予約制 定員 10人 持物 飲物
50 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	12/10 (金)	10:00 ~ 11:00 (※)	大久野老人福祉センター	管理栄養士の講話・レシピの紹介 テーマ「フレイル予防」 申込 予約制 定員 7人
50 健康教育	12/16 (木)	13:30 ~ 14:30 (※)	大久野老人福祉センター	保健師による健康の学習。血圧測定・健康相談。 自宅でできるストレッチ体操。 申込 予約制 定員 7人 持物 飲物
50 健康栄養相談	12/ 3 (金) 1/ 7 (金)	9:00 ~ 11:00	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、かみ合わせ、口臭等)ができます。 申込 予約制
役場庁舎ロビー相談	12/ 8 (水)	9:30 ~ 11:30	本庁舎ロビー	管理栄養士・保健師による健康相談を行います。 血圧測定 申込 予約不要

▶離乳食教室の詳細

♪運動【各専門の講師による運動】

(費用 無料) 予約制

事業名	期 日	時 間	会 場	申 込 名 額
50 スクエアステップ	12/ 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 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(男性限定:6人) 講師 岡友紀 氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物
50 男性限定水中歩行教室	12/ 1 (水)・13 (月)			
50 ヨガ教室	12/21 (火)	10:00 ~ 11:00 40歳以上	保健センター	申込 予約制 定員 15人 持物 スリッパ 講師 NPO ヨガ協会インストラクター

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

(有 料 廣 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	○	○	○	—	○	—

医師紹介

院長 奥野 孟
医学博士 眼科専門医



※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

あきる野 おくの眼科

駐車場10台あり