



いきいき健康情報 !!

2021(令和3)年
広報日の出
12月号

*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	申込など
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ヶ月児健康診査	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
こちらよりアクセスください。



♪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	申込など
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 (※)	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



♪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	申込など
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 敦使河原麻美氏
50 水中歩行 教室	毎週 月・水曜日	14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00 セントラル 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

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)



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



おくの眼科
OKUNO EYE CLINIC

※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