



問 保健センター ☎ 042(588)5426

\*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。



♪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	し、こ確認ください
母子相談事業	1/7 (金) 2/2 (水)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制	▶ 健診の詳細は、こちらからアクセス
乳幼児歯科相談	1/6 (木) 2/3 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有	
3歳児健康診査	1/14 (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	▶ 妊婦歯科健診及び両親学級の詳細
3歳児歯科フッ化物塗布	1/20 (木)	9:00 ~ 10:45	申込 ※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	1/21 (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	▶ 離乳食教室の詳細
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	1/23 (日)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制 ※1人での参加可能 持物 筆記用具・飲物・マスク等	
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	1/27 (木)	13:00 ~ 13:15 13:30 ~ 15:30	申込 予約制 ※1人での参加可能 持物 筆記用具・飲物	▶ 離乳食教室の詳細
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)	2/2 (水)	13:30 ~ 15:30	申込 予約制 ※1人での参加可能 持物 筆記用具・飲物	
離乳食教室	1/11 (火) 2/8 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制 持物 母子手帳、エプロン、三角巾、バスタオル1枚など	

♪学習・栄養【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	1/7 (金) 2/2 (水)	9:00 ~ 11:30	保健センター	申込 予約制 管理栄養士・保健師による相談。 2月は歯科衛生士による歯磨き指導や口腔(歯肉炎、むせ、かみ合わせ、口臭等)の相談ができます。

♪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 スクエアステップ	1/13 (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 中国体操	1/17 (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 敎使河原麻美氏 持物 スリッパ
50 リフレッシュ体操 (大久野老人福祉センター)	1/20 (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)	1/27 (木)	9:30 ~ 11:00 40歳以上	保健センター	講師による軽い体操、リフレージョ。 持物 スリッパ 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
50 男性限定水中歩行教室	1/12 (水) 1/24 (月)	14:00 ~ 15:00 (※)	ふれあい総合福祉センター	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、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



広報からのお知らせ \* 広報「日の出」いつもご覧頂きありがとうございます。\*  
表紙や記事に、あなたが写っていたら連絡をください。ご希望の方にその写真を差し上げます!

12月5日(日)、第1回ポッチャひのでちゃんカップが本宿小学校で開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響により1年近い延長を余儀なくされていた本事業には小学生から大人まで9チームが参加し、優勝を争いました。

初代王者となったチーム「宝光保育園」は1月に羽村市で開催される「東京都町村ポッチャ大会2022」の出場権を獲得し、「次も優勝目指して頑張ります!」と力強く話してくれました。日の出町では、感染症に配慮しながら徐々に事業が再開されています。

2022年は、日の出町で行われる様々な事業を広報でたくさんお伝えできる1年になることを願っています。



子どもも大人も一緒に競技を楽しみました



初代王者となったチーム「宝光保育園」