

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、体調不良時にご連絡ください。

♪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、ご確認ください
母子相談事業	3/ 4 (金) 4/13 (水)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制	健康診の詳細は、こちらからアクセス
乳幼児歯科相談	3/ 3 (木) 4/ 7 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有	
離乳食教室	3/ 8 (火) 4/12 (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	離乳食教室の詳細
3歳児健康診査	3/11 (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	
3歳児歯科フッ化物塗布	3/17 (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	3/18 (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	

♪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 『自分や家族の健康の相談を個別にできます』	3/ 4 (金) 4/13 (水)	9:00 ~ 11:00	保健センター	申込 予約制 管理栄養士・保健師による相談。 4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。
50 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	3/11 (金)	10:00 ~ 11:00	大久野老人福祉センター	テーマ:「高血圧(腎臓病)予防」管理栄養士の講話 申込 予約制 定員 7人

♪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 中国体操	3/ 7 (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	3/10 (木) 受付開始日:3/7 (月) am 8:30~	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 (大久野老人福祉センター)	3/17 (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)	3/24 (木)	9:30 ~ 11:00 40歳以上	保健センター	講師による軽い体操、リハビリ。持物 スリッパ 申込 予約制 定員 15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
50 男性限定水中歩行教室	3/14 (月)	14:00 ~ 15:00 (※)	ふれあい総合福祉センター	各定員 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



(有料広告)

新規開業

日の出あきる野眼科

第1日曜日午前 診察あり

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	○	●	●	▲
15:00~18:00	●	●	●	-	●	-	-

▲: 第1日曜日午前は診察します。
○: 第1木曜日午前は休診です。
【休診日】木曜日午後、土曜日午後、祝日、第2週以降の日曜日

院長 日本眼科学会認定専門医 安里 崇徳
【経歴】

- ・掛川市立総合病院 (現 中東遠総合医療センター)
- ・静岡済生会総合病院
- ・中京病院
- ・長野県立こども病院
- ・JA 厚生連 小諸医療センター 眼科医長

地域に根差し愛される医院を目指します。

TEL **042-597-2222**
【電話受付時間】午前 9:15 ~ 午後 15:15 ~
東京都西多摩郡日の出町平井405-5
コンタクトレンズ各メーカー取り扱いあり。