

問 保健センター ☎ 042(588)5426

いきいき健康情報!!

*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 内 容	申 込 内 容
母子相談事業	4/13 (水) 5/ 6 (金)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制	▶健康の詳細は、こちらからアクセスし、ご確認ください 
乳幼児歯科相談	4/ 7 (木) 5/12 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有	
5歳児歯科健診	4/21 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有	▶離乳食教室の詳細 
1歳6か月児健診	4/ 8 (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	4/12 (火)	9:45 ~ 11:30	調理実習(野菜スープの作り方等) 申込 予約制 持物 母子手帳、エプロン	

♪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 内 容
 健康栄養相談	4/13 (水) 5/ 6 (金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による個別相談。1人30分。 申込 予約制 持物 スリッパ
 健康栄養相談(歯科)	4/13 (水)	9:00 ~ 11:30	保健センター	歯科衛生士による個別相談。1人30分。 申込 予約制 持物 スリッパ

♪運動【各専門の講師による運動】(費用無料)

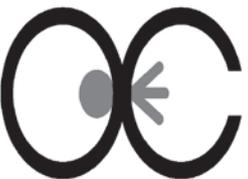
事業名	期 日	時 間	会 場	申 込 内 容
 スクエアステップ	4/14 (木)	10:00 ~ 11:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	リズムに合わせてステップしながら歩く脳トレ 申込 予約制 定員 10人 講師 敎使河原麻美氏
 リフレッシュ体操	4/28 (木)	9:30 ~ 11:00 40歳以上	保健センター	講師による軽い体操、リハビリ等。 持物 スリッパ 申込 予約制 定員 15人 講師 敎使河原麻美氏
 水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00 ~ 15:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 要予約(当日正午まで厳守) ふれあいセンター直接・電話申込 ☎ 042(597)4040
 男性限定水中歩行教室	4/ 4 (月) 4/25 (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：町内在住おおむね40歳以上 / (※) おおむね60歳以上
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 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	○	○	○	—	○	—

※送迎サービスあり ※コンタクトレンズ・日帰り白内障手術

TEL.042-532-7707

医師紹介

院長 奥野 孟
医学博士 眼科専門医



〒197-0804 東京都あきる野市秋川4-2-5

あきる野 おくの眼科

駐車場10台あり