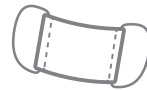




いきいき健康情報!!

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	
母子相談事業	① 5/6 (金) ② 6/3 (金)	9:30 ~ 11:30	申込	予約制
乳幼児歯科相談	① 5/12 (木) ② 6/2 (木)	9:00 ~ 10:15	申込	予約制 ※対象者の事前通知有
妊婦歯科健診	5/26 (木)	13:00 ~ 13:15	申込	予約制
3歳児健康診査	5/13 (金)	13:00 ~ 13:15	申込	予約不要 ※対象者の事前通知有
3歳児歯科・フッ化物塗布	5/19 (木)	9:00 ~ 11:00	申込	予約制 ※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	5/20 (金)	13:00 ~ 13:15	申込	予約不要 ※対象者の事前通知有
50 両親学級 (休日) 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事お講話	5/22 (日)	9:30 ~ 11:00	申込 持物	予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物
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	5/26 (木)	13:30 ~ 15:30	申込 持物	予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物
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)	6/2 (木)	13:30 ~ 15:30	申込 持物	予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物
離乳食教室 (中後期) 調理実習 (野菜スープの作り方等)と試食	5/10 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 持物	予約制 エプロン・バスタオル 1枚等

▶ 健診の詳細は、こちらからアクセスし、ご確認ください



▶ 妊婦歯科健診及び両親学級の詳細



▶ 離乳食教室の詳細



♪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 5/6 (金) ② 6/3 (金)	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。 6月は歯科衛生士による相談あり。
役場庁舎ロビー相談	5/13 (金)	9:30 ~ 11:30	本庁舎ロビー	申込 予約不要

♪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 受付開始日: 5/9 (月) 午前 8:30 ~	5/12 (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 ヨガ教室	5/18 (水)	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
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	5/9 (月)・18 (水)	14:00 ~ 15:00 (※)	ふれあい総合福祉センター	各定員 6人 講師 大澤弘子氏 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



(有料広告)

あきる野青年会所 - Junior Chamber International Akiruno -

私たちは20歳~40歳の地域に根差した青年団体です。

QRコードから、あきる野青年会議所の
 広報誌を閲覧ください。

