



♪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 名 額
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 予約制 ※1名での参加可能 持物 筆記用具・飲物・母子手帳
乳幼児歯科相談	6/ 2 (木) 7/ 7 (木)	9:00～10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
妊婦歯科相談	7/ 7 (木)	10:30～11:00	申込 予約制 持物 母子手帳
母子相談事業	6/ 3 (金) 7/ 1 (金)	9:30～11:30	申込 予約制 持物 母子手帳・バスタオル
5歳児歯科健診	6/ 16 (木)	9:00～10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
1歳6か月児健診	6/ 10 (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	6/ 14 (火) 7/ 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

▶ 健診の詳細は、こちらからアクセスし、ご確認ください



▶ 離乳食教室の詳細



♪健康全般に関する学習・体操など（費用無料） 予約制 事前の検温、マスク

事業名	期 日	時 間	会 場	申 込 名 額
50 健康栄養相談	6/ 3 (金) 7/ 1 (金)	9:00～11:30	保健センター	ご自身、ご家族の健康について歯科衛生士（6月のみ）管理栄養士・保健師に個別相談ができます。1人30分。 申込 予約制 持物 室内履き

♪運動【各専門の講師による運動】（費用無料） 予約制 事前の検温、マスク

事業名	期 日	時 間	会 場	申 込 名 額
50 中国体操	6/ 20 (月)	10:00～11:30 40歳以上	保健センター	“練功十八法”呼吸と動きをつなげて、からだ全身で気持ちよさを感じられる運動です。 申込 予約制 定員 15人 講師 敎使河原麻美氏 持物 室内履き
50 リフレッシュ体操	6/ 23 (木)	10:00～11:00 40歳以上	保健センター	講師による軽い体操、リラクゼーション。6月は歯科衛生士によるオーラルフレイルのお話あり 申込 予約制 定員 15人 講師 敎使河原麻美氏 持物 室内履き
50 スクエアステップ ～受付は6/3(金)からです～	6/ 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 敎使河原麻美氏
50 栄養指導 ～食べ物からアンチエイジング～	6/ 10 (金)	10:00～11:00 (※)	大久野老人福祉センター	テーマ：「認知症を防ぐ」管理栄養士による脳を活性化させる食事内容や栄養のお話 申込 予約制 定員 7人
50 健康教育	6/ 16 (木)	13:30～14:30	大久野老人福祉センター	保健師による健康学習、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
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	6/ 8 (水) 6/20 (月)	(※)	平井・生涯青春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：運動できる服装でタオル・飲物・事前の検温・マスク

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



～新型コロナウイルス感染症に係る予防接種の開始に伴い 事業が変更や中止される可能性があります～

（有料広告）



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	○	○	○	—	○	—

医師紹介

院長 奥野 孟
医学博士 眼科専門医

※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

