



*マスクを着用してお越しください。当日自宅で検温し、体調不良時はご連絡ください。

問 保健センター ☎ 042(588)5426

♪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	日にち	時間	申込	その他
母子相談事業	① 9/2(金) ② 10/7(金)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制	
乳幼児歯科相談	① 9/1(木) ② 10/6(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	9/29(木)	13:00 ~ 13:15	申込 予約制	
3歳児健康診査	9/9(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	9/15(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	9/16(金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要	※対象者の事前通知有
両親学級(休日) 50 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事の講話	9/11(日)	9:30 ~ 11:30	申込 持物	※1人での参加可能 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	9/29(木)	13:30 ~ 15:30	申込 持物	※1人での参加可能 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)	10/6(木)	13:30 ~ 15:30	申込 持物	※1人での参加可能 筆記用具・飲物
離乳食教室(中後期) 調理実習(基本の野菜スープ、とりひき肉のマッシュポテト、トマト煮)	9/13(火)	9:45 ~ 11:30	申込 持物	★保育士による手遊びがあります! エプロン、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	日にち	時間	会場	申込	その他
50 健康栄養相談	① 9/2(金) ② 10/7(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。 10月は歯科衛生士による相談あり。
50 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	9/7(水)	10:00 ~ 11:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 予約制	テーマ:「タンパク質はとっても大事です!~肉や魚を食べましょう~」管理栄養士による栄養のお話とレシピの紹介。 定員 10人

♪運動【各専門の講師による運動】(費用無料)

事業名	日にち	時間	会場	申込	その他
50 健康教育	9/14(水)	10:00 ~ 11:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 予約制	保健師による健康の学習 定員 10人
50 スクエアステップ	9/8(木)	10:00 ~ 11:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 予約制	リズムに合わせてステップしながら歩く脳トレ 講師 敎使河原麻美氏 定員 10人
50 リフレッシュ体操	9/1(木)	10:00 ~ 11:00 (※)	大久野老人福祉センター	申込 予約制	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。 講師 岩尾悦子氏 定員 10人
50 ヨガ教室	9/21(水)	10:00 ~ 11:00 40歳以上	保健センター	申込 予約制	講師 NPO ヨガ協会インストラクター 定員 15人 持物 スリッパ
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	9/7(水) 9/26(月)	(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	各定員 6人(男性限定: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: 運動できる服装でタオル、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)



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