

# いきいき健康情報!!

\*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 など
母子相談事業	10/ 7 (金)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制
乳幼児歯科相談	10/ 6 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
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 予約制 ※1人での参加可能 持物 筆記用具・飲物
1歳6カ月児健康診査	10/14 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要 ※対象者の事前通知有
離乳食教室 (初期)	10/11 (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 エプロン等 ★保育士による手遊びがあります!
5歳児歯科健診	10/20 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有



ご確認ください  
健康の詳細は、こちらからアクセスし、  
び両親学級の健診及  
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) 予約制

事業名	日にち	時間	会場	申込 など
健康栄養相談	10/ 7 (金) 11/ 4 (金)	9:00 ~ 11:00	保健センター	管理栄養士・保健師による相談。 申込 予約制 10月は歯科衛生士に相談できます。
栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	10/14 (金)	10:00 ~ 11:00 (※)	大久野老人福祉センター	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。 申込 予約制 定員 10人
健康教育	10/20 (木)	13:30 ~ 14:30 (※)	大久野老人福祉センター	健康教育では保健師・看護師による健康相談、体の仕組みの学習、軽いストレッチを行っています。コロナによる自粛から家から出づらくなっている方、参加者の方のおしゃべりだけでも参加してみませんか。 申込 予約制 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 など
スクエアステップ	10/13 (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
中国体操	10/17 (月)	10:00 ~ 11:00	保健センター 40歳以上	申込 予約制 講師 敎使河原麻美氏 持物 スリッパ (感染予防)
リフレッシュ体操	10/27 (木)	9:30 ~ 11:00	保健センター 40歳以上	講師による軽い体操、リラクゼーション。 申込 予約制 定員 15人 講師 敎使河原麻美氏 持物 スリッパ (感染予防) ★10月は管理栄養士による栄養 (脂質) のお話あり
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	10/ 5 (水) 10/31 (月)	(※)	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、マスク

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、マスク

(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