



# 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

※各事業へ母子手帳は必ずご持参ください。



健康情報の詳細は、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

## お母さんと子どもの健康【会場・保健センター】

事業名	日にち	時間	申込	予約制	申込など
母子相談事業	11/ 4 (金)	9:30~11:30	申込	予約制	
乳幼児歯科相談	11/10 (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	11/10 (木)	10:30~11:00	申込	予約制	
3歳児健康診査	11/11 (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	11/17 (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	11/18 (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 (中後期) 調理実習 (おとなの食事からとり分けて離乳食をつくらう!)	11/ 8 (火)	9:45~11:30	申込 持物	予約制	★保育士さんの手遊びもあるよ! エプロン、バスタオル1枚等



## 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	予約制	申込など
50 健康栄養相談	11/ 4 (金) 12/ 2 (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。12月は歯科衛生士による歯磨き指導や口腔の相談(歯肉炎、むせ、かみ合わせ、口臭等)ができます。
50 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	11/ 2 (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:「フレイル予防~毎日の食事が作りが面倒で、てっとり早いもので済ませていますか?」管理栄養士による栄養のお話とレシピの紹介。 定員 10人
50 健康教育	11/ 9 (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	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。 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	予約制	申込など
50 スクエアステップ	11/10 (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 定員 10人 講師 敎使河原麻美氏
役場庁舎ロビー相談	11/11 (金)	9:30~11:30	本庁舎ロビー	申込	予約不要	
50 ヨガ教室 40歳以上の方、参加できます	11/16 (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 リフレッシュ体操 (大久野)	11/17 (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。 定員 10人 講師 岩尾悦子氏
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	11/ 2 (水) 11/28 (月)	(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込	要予約	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



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)



**秋川臨床デンタルクリニック**

◎ 新規開院 ◎ JR 秋川駅北口徒歩1分

女性歯科医師在籍 感染症対策

完全個室あり エレベーターあり

車いす対応 ベビーカー対応

キッズスペース 駐車場完備

東京都あきる野市秋川1-1-1 第9中山秋川駅前ビル4階

**歯科** 歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00-13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30-19:00	●	●	●	●	●	●	●

(定休日) 木曜・日曜・祝日 (時間は変更となる可能性があります。)  
詳しい診療時間は当院ホームページをご覧ください。

**院長** 坂田 一道 (歯科医師)

当院では、医学的観点からの判断と、患者様のさまざまなご希望を考慮しながら、治療方法を決定していきます。不安解消のためにご説明を尽くします。お気軽にご相談ください。

☎ 042-558-2222

<https://akigawa-dental.jp>

