

*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
乳幼児歯科相談	12/ 1 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
母子相談事業	12/ 2 (金)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制
1歳6カ月児健康診査	12/ 9 (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) 『離乳食のすすめ方と野菜スープの作り方』	12/13 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制 持物 エプロン等 ★保育士さんの手あそびもあるよ!
5歳児歯科健診	12/15 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 対象者の事前通知有



▶離乳食教室の詳細



▶健診の詳細はこちらよりアクセスください。

♪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
50 (栄養) 健康栄養相談	12/ 2 (金) 1/ 6 (金)	9:00 ~ 11:00 (※)	保健センター	申込 予約制 管理栄養士・保健師による相談
50 (歯科) 健康栄養相談 『むせる、かみ合わせなども相談できます』	12/ 2 (金)			申込 予約制 歯科衛生士による歯磨き指導や口腔(歯肉炎、むせ、かみ合わせ、口臭等)の個別の相談ができます。病院に行ったほうがよいのか、悩んでいる方はどうぞ。
50 (学習) 栄養指導 『食べ物からアンチエイジング』	12/ 9 (金)	10:00 ~ 11:00 (※)	大久野老人福祉センター	テーマ:「フレイル予防～毎日の食事づくりが面倒で、てっとり早いもので済ませていませんか～」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
50 (学習) 健康教育	12/15 (木)	13:30 ~ 14:30 (※)		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) 予約制

事業名	日にち	時間	会場	申込など
50 スクエアステップ	12/ 8 (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 敕使河原麻美氏
50 リフレッシュ体操	12/22 (木)	9:30 ~ 11:00	保健センター 40歳以上	講師による軽い体操、リラゲーション。 申込 予約制 定員 15人 持物 スリッパ(感染予防) 講師 敕使河原麻美氏 12月は管理栄養士による栄養(腎臓)のお話あり
50 水中歩教室	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 各定員 6人(男性限定:6人)
50 男性限定水中歩教室	12/12 (月) ・21 (水)			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 事前に体温測定をしてから来てください。
運動の持物: 運動できる服装、タオル、飲物、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

(有料広告)

The. 葬儀



受付 24時間 年中無休 ☎ 042-597-2155

どなたでもご利用いただけます。生前のご相談も 日の出町商工会 葬祭部