

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

♪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	1/ 5 (木) 2/ 2 (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	1/ 6 (金) 2/ 3 (金)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制
離乳食教室 (中後期)	1/10 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制 持物 母子手帳、エプロン、三角巾、バスタオル 1 枚等
3 歳児健康診査	1/13 (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
3 歳児歯科フッ化物塗布	1/19 (木)	9:00 ~ 10:45	申込 ※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	1/20 (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
50 両親学級 (休日) 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事	1/22 (日)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制 ※1 人での参加可能 持物 筆記用具・飲物・マスク等
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)	2/ 1 (水)	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・マスク着用
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	2/ 9 (木)	13:00 ~ 13:15 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

▶ 離乳食教室の詳細

▶ 健康診査の詳細は、この町HPよりご確認ください


▶ 妊婦歯科健診及び両親学級の詳細

♪健康全般に関する学習・体操など (費用 無料) 予約制

事業名	日にち	時間	会場	申込 など
50 <栄養> 健康栄養相談	1/ 6 (金) 2/ 3 (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。健診結果の見方の説明、ご家族の健康相談など健康に関する相談ができます。
50 <歯科> 健康栄養相談 (歯科相談)	2/ 3 (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。

♪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	1/12 (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 ヨガ教室	1/18 (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	1/19 (木)	10:00 ~ 11:00 (※)	大久野老人福祉センター	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。 申込 予約制 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	1/16 (月) 1/25 (水)	(※)	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、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、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 )

# 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