

\*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。

♪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
50 両親学級平日クラス① 助産師の講義(出産の経過・妊娠中の過ごし方・授乳について等)	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
乳幼児歯科相談	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	2/ 3 (金)	9:45~11:30	申込 予約制
50 両親学級平日クラス② 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
1歳6か月児健診	2/10 (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)	2/14 (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
5歳児歯科健診	2/16 (木)	9:00~10:45	申込 予約制 ※対象者の事前通知有

はこちらの詳細  
はこちらの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

離乳食教室  
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 [自分や家族の健康の相談を個別にできます]	2/ 3 (金) 3/ 3 (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。 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 [自分や家族の健康の相談を個別にできます]	2/ 3 (金)			申込 予約制 歯科衛生士による相談。 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。
50 <学習>(大久野) 栄養指導 [食べ物からアンチエイジング]	2/10 (金)	10:00~11:00 (※)	大久野老人 福祉センター	テーマ:「高血圧(腎臓病)予防」 高血圧は自覚症状がほとんどないため、つい見過ごしがちですが、放置すると深刻な病気を引き起こす原因となります。 管理栄養士の講話
50 <学習>(平井) 栄養指導 [食べ物からアンチエイジング]	3/ 1 (水)		平井・生涯青春 ふれあい総合 福祉センター	申込 予約制 定員 10人
50 <学習> 健康教育	2/16 (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、参加者の方と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	2/ 9 (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 中国体操	2/20 (月)	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 敕使河原麻美氏 (感染予防)
50 リフレッシュ 体操	3/ 2 (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	2/ 8 (水) 2/20 (月)			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 事前に体温測定をしてから来てください。  
持物: 運動できる服装、タオル、飲物、マスク

(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