

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

♪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	
母子相談事業	3/ 3 (金) 4/ 7 (金)	9:30 ~ 11:30	申込	予約制
乳幼児歯科相談	3/ 2 (木) 4/ 6 (木)	9:00 ~ 10:15	申込	予約制 ※対象者の事前通知有
離乳食教室 (中後期) 離乳食教室 (初期)	3/14 (火) 4/11 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 持物	予約制 ※1人での参加可能 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	3/10 (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	3/16 (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	3/17 (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

▶は  
この  
ち  
ら  
の  
詳  
細  
は  
ア  
ク  
セ  
ス  
し  
て  
確  
認  
し  
て  
く  
だ  
さ  
い。

▶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
 栄養指導 【食べ物からアンチエイジング】	3/ 1 (水)	10:00 ~ 11:00 (※)	平井・生涯青春 ふれあい総合 福祉センター	テーマ:「高血圧(腎臓病)予防」 管理栄養士の講話 申込 予約制 定員 10人
 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】	3/ 3 (金) 4/ 7 (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。 4月は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)の相談ができます。
 健康教育 【体を動かすと血圧が下がる理由】	3/ 8 (水)	10:00 ~ 11:00 (※)	平井・生涯青春 ふれあい総合 福祉センター	保健師による健康学習。血圧測定・健康相談。自宅で行えるストレッチ体操。 申込 予約制 定員 10人 持物 事前の検温・マスク・飲み物

♪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
 リフレッシュ体操 (大久野)	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
 スクエアステップ	3/ 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 敎使河原麻美氏
 ヨガ教室	3/15 (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
 リフレッシュ体操 (保健センター)	3/23 (木)	9:30 ~ 11:00 40歳以上	保健センター	講師による軽い体操、リラケーション。 申込 予約制 定員 15人 持物 スリッパ 講師 敎使河原麻美氏
 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	3/ 8 (水) 3/22 (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、飲み物

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、飲み物、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