

問 保健センター ☎ 042(588)5426

**いきいき健康情報!!**

\* 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	期 日	時 間	申 込 手 続	申 込 内 容
母子相談事業	4/ 7 (金) 5/10 (水)	9:30 ~ 11:30	申込 予約制	健康相談の申し込みは、こちらからアクセスしてください。
乳幼児歯科相談	4/ 6 (木) 5/11 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制	※対象者の事前通知有
1歳6か月児健診	4/14 (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
5歳児歯科健診	4/20 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制	※対象者の事前通知有
離乳食教室(初期) 基本の野菜スープの作り方等	4/11 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制	持物 母子手帳、エプロン ★保育士の手遊びもあるよ!

♪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	期 日	時 間	会 場	申 込 手 続	申 込 内 容
50 健康栄養相談	4/ 7 (金) 5/10 (水)	9:00 ~ 11:30	保健センター	申込 予約制	持物 スリッパ からだの健康や毎日の食事づくりなど気になることはありませんか?管理栄養士・保健師による個別相談。1人30分。
50 健康栄養相談(歯科)	4/ 7 (金)	9:00 ~ 11:30	保健センター	申込 予約制	持物 スリッパ 歯肉炎、むせ、かみ合わせ、口臭などお口の健康管理で気になることはありませんか?歯科衛生士に個別相談できます。1人30分。
50 健康教育(学習)	4/20 (木)	13:30 ~ 15:00	大久野老人福祉センター	申込 予約制	定員 10人 保健師による健康学習、自宅でするストレッチ体操

♪運動【各専門の講師による運動】(費用無料)

事業名	期 日	時 間	会 場	申 込 手 続	申 込 内 容
50 スクエアステップ	4/13 (木)	10:00 ~ 11:30 (※)	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 12人 講師 敎使河原麻美氏 リズムに合わせてステップしながら歩く脳トレ
50 リフレッシュ体操	4/27 (木)	9:30 ~ 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 敎使河原麻美氏 講師による軽い体操、リフレッシュ。
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	4/12 (水) 4/26 (水)	14:00 ~ 15:00 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	各定員 8人	講師 岡 友紀氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物

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  
持物：運動できる服装、タオル、飲物、事前の検温  
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 告 白 )

# 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