

保健センター ☎ 042(588)5426

*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	期日	時間	申込	申込など
母子相談事業	①5/10(水) ②6/2(金)	9:30~11:30	申込	予約制
乳幼児歯科相談	①5/11(木) ②6/1(木)	9:00~10:15	申込	予約制 ※対象者の事前通知有
妊婦歯科健診	5/25(木)	13:00~13:15	申込	予約制
3歳児健康診査	5/12(金)	13:00~13:15	申込	予約不要 ※対象者の事前通知有
3歳児歯科・フッ化物塗布	5/18(木)	9:00~11:00	申込	予約制 ※3歳児健康診査時に予約
3・4か月児健康診査	5/19(金)	13:00~13:15	申込	予約不要
産婦健康診査				※対象者の事前通知有
50 両親学級(休日) 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事お講話	5/21(日)	9:30~11:00	申込 持物	予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物
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	5/25(木)	13:30~15:30	申込 持物	予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物
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)	6/1(木)	13:30~15:30	申込 持物	予約制 ※1名での参加可能 筆記用具・飲物
離乳食教室(中後期) 調理実習(野菜スープの作り方等)と試食	5/9(火)	9:45~11:30	申込 持物	予約制 エプロン・バスタオル1枚等

▶健診の詳細は、こちらからアクセスし、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



♪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	申込など
50 健康栄養相談	①5/10(水) ②6/2(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。6月は歯科衛生士による相談あり。
役場庁舎ロビー相談	5/30(火)	9:30~11:30	本庁舎ロビー	申込	予約不要
50 健康教育(健康・栄養)『筋力低下防止』	5/26(金)	10:00~11:30	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込	保健師と管理栄養士による健康学習、レシピの紹介、自宅でできる筋力トレーニング 予約制 定員 10人

♪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	申込など
50 スクエアステップ	5/11(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 敕使河原麻美氏
50 ヨガ教室	5/17(水)	10:00~11:30 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(大久野)	5/18(木)	10:00~11:20	大久野老人福祉センター	申込	予約制 定員 12人 講師 岩尾悦子さん
50 水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00~15:30 (※)	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	5/10(水) ・24(水)	14:00~15:30 (※)	ふれあい総合福祉センター	各定員	8人(男性限定:8人) 講師 岡友紀さん 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

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