

問 保健センター ☎ 042(588)5426

いぎいき健康情報!!

♪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	会場	申込など
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	保健センター	申込 予約制 ※1名での参加可能 持物 筆記用具・飲物・母子手帳
乳幼児歯科相談	①6/1(木) ②7/6(木)	9:00~10:15	保健センター	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
妊婦歯科健診	7/6(木)	10:30~11:00	保健センター	申込 予約制 持物 母子手帳
母子相談事業	①6/2(金) ②7/7(金)	9:30~11:30	保健センター	申込 予約制 持物 母子手帳・バスタオル
5歳児歯科健診	6/15(木)	9:00~10:15	保健センター	申込 予約制 ※対象者の事前通知有
1歳6ヵ月児健診	6/9(金)	13:00~13:15	保健センター	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。
離乳食教室(初期) 基本の野菜スープの作り方 実習と試食	6/13(火)	9:45~11:30	保健センター	申込 予約制 持物 母子手帳・エプロン お母さん以外のご家族の参加もお待ちしております!

▶ 健診の詳細は、こちらからアクセスし、ご確認ください



▶ 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)

事業名	期日	時間	会場	申込など
50 健康栄養相談	①6/2(金) ②7/7(金)	9:00~11:30	保健センター	ご自身、ご家族の健康について歯科衛生士(6月のみ)管理栄養士・保健師に個別相談ができます。 1人30分。 申込 予約制 持物 室内履き

♪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	申込など
50 中国体操	6/19(月)	10:00~11:30 40歳以上	保健センター	“練功十八法”呼吸と動きをつなげて、からだ全身で気持ちよさを感じられる運動です。 申込 予約制 定員 15人 講師 敎使河原麻美氏 持物 室内履き
50 リフレッシュ体操(歯科)	6/22(木)	10:00~11:30 40歳以上	保健センター	講師による軽い体操、リフレ-ジョン。 申込 予約制 定員 15人 持物 室内履き 講師 敎使河原麻美氏 6月は歯科衛生士によるオーラルフレイルのお話あり
50 スクエアステップ	6/8(木)	10:00~11:30 (※)	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 12人 講師 敎使河原麻美氏
50 健康教育(歯科)	6/15(木)	13:30~15:00	大久野老人福祉センター	保健師による健康学習、自宅でできるストレッチ体操 申込 予約制 定員 10人
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 各定員 8人(男性限定:8人) 講師 岡友紀氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物
50 男性限定水中歩行教室	6/14(水)・28(水)			

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)

事前予約制

目の出あきる野眼科

第1日曜日午前 診察あり

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	○	●	●	△
15:00~18:00	●	●	●	-	●	-	-

△: 第1日曜日午前は診察します。
○: 第2、第4木曜日午前は診察します。
【休診日】木曜日午後、土曜日午後、祝日、第2週以降の日曜日

院長 日本眼科学会認定専門医 安里 崇徳
【経歴】

- ・掛川市立総合病院(現 中東遠総合医療センター)
- ・静岡済生会総合病院
- ・中京病院
- ・長野県立こども病院
- ・JA 厚生連 小諸医療センター 眼科医長

地域に根差し愛される医院を目指します。

☎ 日の出町外出支援バス
9時から16時の毎時37分頃着

TEL 042-597-2222
【電話受付時間】午前9:15~午後15:15~
東京都西多摩郡日の出町平井405-5
コンタクトレンズ各メーカー取り扱いあり。