

いきいき健康情報!!

問 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	申込など		
母子相談事業	① 7/ 7(金) ② 8/ 4(金)	9:00 ~ 10:15	申込	予約制	▶ 健診の詳細は、こちらからアクセスし、ご確認ください
乳幼児歯科相談	① 7/ 6(木) ② 8/ 3(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	7/ 6(木)	10:30 ~ 11:00	申込	予約制	▶ 離乳食教室の詳細
3歳児健康診査	7/14(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	7/20(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 産婦健康診査	7/21(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。	
離乳食教室(中後期) 調理実習(基本の野菜スープ、とりひき肉のマッシュポテト・トマト煮)	7/11(火)	9:45 ~ 11:30	申込	予約制 <手づかみレシピがあるよ!> 持物 エプロン、バスタオル1枚等	

♪学習・栄養【健康全般に関する学習・体操など】(費用無料) ※健康栄養相談以外は予約不要です。

事業名	期日	時間	会場	申込など	
50 健康栄養相談	① 7/ 7(金) ② 8/ 4(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。 8月は歯科衛生士による相談。
50 健康教育 ~7月は歯科衛生士によるお話です~	7/12(水)	10:00 ~ 11:30	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター		テーマ:「自分のお口を自分でチェック(染め出し)」 歯科衛生士の講話、健康相談、家でできる健康体操。 持物 コップ、普段使っている歯ブラシ、タオル
役場庁舎ロビー相談	7/ 4(火)	9:00 ~ 11:30	本庁舎ロビー	申込	予約不要

♪運動【各専門の講師による運動】(費用無料) ※水中歩行教室以外は予約不要です。

事業名	期日	時間	会場	申込など	
50 リフレッシュ体操	7/20(木)	10:00 ~ 11:20 (※)	大久野老人福祉センター		呼吸で気・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。 講師 岩尾悦子氏
50 スクエアステップ	7/13(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 講師 敕使河原麻美氏
50 ヨガ教室	7/19(水)	10:00 ~ 11:30 40歳以上	保健センター	持物	スリッパ 講師 NPO ヨガ協会インストラクター
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	7/12(水) ・26(水)			各定員 10人(男性限定:10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: 町内在住おむね40歳以上/(※)おむね60歳以上
持物: 運動できる服装、タオル、飲物 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。

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。