



問 保健センター ☎ 042(588)5426

**いきいき健康情報!!**

♪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	申込	申込など
乳幼児歯科相談	8/3(木)	9:00~10:15	申込 予約制	※対象者の事前通知有
母子相談事業	8/4(金)	9:45~11:30	申込 予約制	
1歳6か月児健診	8/18(金)	13:00~13:15	申込 予約不要	※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・実習と試食	8/15(火)	9:45~11:30	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!>
5歳児歯科健診	8/17(木)	9:00~10:15		※対象者の事前通知有



♪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	申込など
50 健康教育 <健康・栄養> 『筋力低下防止』	8/10(木)	13:30~15:00 (※)	大久野 老人福祉 センター		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
50 健康栄養 相談	8/4(金) 9/1(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。

♪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 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	8/9(水) ・23(水)			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)

## 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。

☎ 目の出町外支援バス  
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。