



問 保健センター ☎ 042(588)5426

♪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	① 9/1(金) ② 10/6(金)	9:30~11:30	申込	予約制
乳幼児歯科相談	① 9/7(木) ② 10/5(木)	9:00~10:15	申込	予約制 ※対象者の事前通知有
3歳児健康診査	9/8(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	9/14(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	9/15(金)	13:00~13:15	申込	予約不要 ※対象者の事前通知有
両親学級(休日) 50 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事お講話	9/10(日)	9:30~11:30	申込 持物	予約制 ※1人での参加可能 筆記用具・飲物
両親学級平日クラス 50 妊婦歯科健診・歯科医師・歯科衛生士の講義	9/21(木)	13:30~15:30	申込 持物	予約制 ※1人での参加可能 筆記用具・飲物
両親学級平日クラス 50 助産師の講義(出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児)	9/28(木)	13:30~15:30	申込 持物	予約制 ※1人での参加可能 筆記用具・飲物
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)	9/12(火)	9:45~11:30	申込 持物	予約制 ★手づかみレシピがあります!お母さん以外のご家族のご参加も歓迎! エプロン、バスタオル1枚など

健康の詳細はこちら

妊婦歯科健診及び両親学級の詳細はこちら

離乳食教室の詳細はこちら



♪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 健康栄養相談	① 9/1(金) ② 10/6(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。10月は歯科衛生士による相談あり。
50 健康教育(健康・栄養)『認知症予防』	9/6(水)	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、自宅でできるストレッチ等。

♪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	申込など
50 ヨガ教室	9/20(水)	10:00~11:30 40歳以上	保健センター	健康づくりは運動から!これから体を動かそうとする方も気軽に取り組める内容です。講師 NPO ヨガ協会インストラクター	
50 スクエアステップ	9/14(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	
50 リフレッシュ体操(大久野)	9/21(木)	10:00~11:20(※)	大久野老人福祉センター	呼吸で氣・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 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	9/13(水) ・27(水)	(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	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。