

いきいき健康情報!!

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	日にち	時間	申込など
乳幼児歯科相談	10/ 5 (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	10/ 6 (金)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制
離乳食教室 (初期)	10/10 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 予約制 持物 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!
1歳6カ月児健康診査	10/13 (金)	13:00 ~ 13:15	申込 予約不要 ※対象者の事前通知有
5歳児歯科健診	10/19 (木)	9:00 ~ 10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有



◀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) ※健康栄養相談以外は予約不要です。

事業名	日にち	時間	会場	申込など
50 健康栄養相談	10/ 6 (金) 11/ 8 (水)	9:00 ~ 11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による相談。 申込 予約制 10月は歯科衛生士に相談できます。
50 健康教育 (健康・栄養) 『認知症予防』	10/19 (木)	13:30 ~ 15:30 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	保健師と管理栄養士による健康学習、レシピの紹介、自宅の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	日にち	時間	会場	申込など
50 スクエアステップ	10/12 (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 敎使河原麻美氏
50 中国体操	10/16 (月)	10:00 ~ 11:30	保健センター 40歳以上	“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。 講師 敎使河原麻美氏
50 リフレッシュ体操	10/26 (木)	9:30 ~ 11:30	保健センター 40歳以上	講師による軽い体操、リラクゼーション。 講師 敎使河原麻美氏 ★10月は管理栄養士による栄養(脂質)のお話あり
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 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
50 男性限定水中歩行教室	10/11 (水) 10/25 (水)			

学習・栄養・運動の対象：町内在住おむね40歳以上 / (※) おおむね60歳以上
事前に体温測定をしてから来てください。

持物：運動できる服装でタオル、飲物、マスク 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
- ・中央病院
- ・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。