



# いきいき健康情報!!

問 保健センター ☎ 042(588)5426



健康の詳細は、  
 ここのQRコードを  
 確認ください  
 ◀妊婦歯科健診及  
 び両親学級の詳細  
 ▶離乳食教室の詳細

## ♪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	予約制	申込など
乳幼児歯科相談	11/ 2 (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	11/ 2 (木)	10:30 ~ 11:00	申込	予約制	
母子相談事業	11/ 8 (水)	9:30 ~ 11:30	申込	予約制	
3歳児健康診査	11/10 (金)	12:45 ~ 13:15	申込	予約不要	※対象者の事前通知有
離乳食教室 (中後期) 調理実習 (おとなの食事からとり分けて離乳食をつくらう!)	11/14 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 持物	予約制	★保育士さんの手遊びもあるよ! エプロン、バスタオル1枚等
3歳児歯科・ フッ化物塗布	11/16 (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	11/17 (金)	13:00 ~ 13:15	申込	予約不要	※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)

事業名	日にち	時間	会場	申込	予約制	申込など
50 健康教育 (健康・栄養) 「認知症について考える」	11/ 1 (水)	10:00 ~ 11:30 (※)	平井・生涯青春 ふれあい総合 福祉センター			保健師による健康のお話と自宅でできる体操の紹介。
50 健康栄養相談	11/ 8 (水) 12/ 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。12月は 歯科衛生士による歯磨き指導や口腔の相談(歯肉炎、むせ、かみ 合わせ、口臭等)ができます。

## ♪運動【各専門の講師による運動】(費用無料)

事業名	日にち	時間	会場	申込	予約制	申込など
50 スクエア ステップ	11/ 9 (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 救使河原麻美氏
50 ヨガ教室 40歳以上の方、 参加できます	11/15 (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 リフレッシュ 体操 (大久野)	11/16 (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。五臓六腑を元氣 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 ~ 15:30	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	11/ 8 (水) 11/22 (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: 運動できる服装でタオル、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

☎ 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。

地域に根差し  
 愛される医院を  
 目指します。