

# 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	申込など
母子相談事業	12/ 1(金)	9:30~11:00	申込 予約制	
乳幼児歯科相談	12/ 7(木)	9:00~10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有	
1歳6か月児健診	12/ 8(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) (離乳食のすすめ方と野菜スープの作り方)	12/12(火)	9:45~11:30	申込 予約制 持物 エプロン等 お母さん以外のご家族の参加もお待ちしております!	
発達健康診査	12/20(水)	14:00~17:00	申込:予約制	
5歳児歯科健診	12/21(木)	9:00~10:15	申込:予約制 ※対象者の事前通知有	

離乳食教室の詳細は、こちらから日の出町HPにアクセスし、ご確認ください。

健診の詳細は、こちらから日の出町HPにアクセスし、ご確認ください。

## ♪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	申込など
 健康栄養相談	12/ 1(金) 1/10(水)			申込 予約制 管理栄養士・保健師による相談
 健康栄養相談(歯科) 『むせる、かみ合わせなども相談できます』	12/ 1(金)	9:00~11:00	保健センター	申込 予約制 歯科衛生士による歯磨き指導や口腔(歯肉炎、むせ、かみ合わせ、口臭等)の個別の相談ができます。病院に行ったほうがよいのか、悩んでいる方はどうぞ。
 健康教育	12/ 6(水)	10:00~11:30 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	健康教育では保健師・看護師による健康相談、体の仕組みの学習、軽いストレッチを行っています。コロナによる自粛から家から出づらくなっている方、参加者の方のおしゃべりだけでも参加してみませんか。
 健康教育	12/21(木)	13:30~15:00 (※)	大久野老人福祉センター	



## ♪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	申込など
 スクエアステップ	12/14(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 講師 敕使河原麻美氏
 水中歩教室	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) 各定員 10人(男性限定:10人)ふれあいセンター直接・電話申し込み(☎042-597-4040) 講師 岡友紀氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物
 男性限定水中歩教室	12/13(水) 12/27(水) (※)	14:00~15:30 (※)		

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  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

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。



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

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。

