

♪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	持物	申込など
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ろう!)	1/9(火)	9:45~11:30	申込 予約制	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!
母子相談事業	1/10(水)	9:30~11:00	申込 予約制		
乳幼児歯科相談	1/11(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	1/12(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	1/18(木)	9:00~10:45	申込		※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	1/19(金)	13:00~13:15	申込 予約不要		※対象者の事前通知有
50 両親学級(休日) 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事	1/21(日)	9:30~11:30	申込 予約制	筆記用具・飲物等	※1人での参加可能
50 両親学級平日クラス 妊婦歯科健診・歯科医師・歯科衛生士の講義	1/25(木)	13:00~13:15 13:30~15:30	申込 予約制	筆記用具・飲物等	※1人での参加可能
50 両親学級平日クラス 助産師の講義(出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児)	1/31(水)	13:30~15:30	申込 予約制	筆記用具・飲物等	※1人での参加可能



▲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

▲妊婦歯科健診の詳細は、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	持物	申込など
50 健康栄養相談	1/10(水) 2/2(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。健診結果の見方の説明、ご家族の健康相談など健康に関する相談ができます。
50 健康栄養相談(歯科相談)	2/2(金)	9:00~11:30		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)の相談ができます。



♪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	持物	申込など
50 スクエアステップ	1/11(木)	10:00~11:30(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	申込 予約制		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
50 ヨガ教室 40歳以上の方、参加できます	1/17(水)	10:00~11:30 40歳以上	保健センター	申込 予約制		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	1/18(木)	10:00~11:20(※)	大久野老人福祉センター	申込 予約制		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	14:00~15:30(※)	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
50 男性限定水中歩行教室	1/10(水) 1/24(水)	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

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

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。