

問 保健センター ☎ 042(588)5426

いきいき健康情報!!

♪お母さんと子どもの健康【会場・保健センター】※各事業へは母子手帳をご持参ください。

事業名	日にち	時間	申込 など
乳幼児歯科相談	2/ 1 (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	2/ 2 (金)	9:45~11:30	申込 予約制
1歳6か月児健診	2/ 9 (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) 基本の野菜スープの作り方・実習と試食	2/13 (火)	9:45~11:30	申込 予約制 持物 母子手帳、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!
5歳児歯科健診	2/15 (木)	9:00~10:15	申込 予約制 ※対象者の事前通知有

▶健康の詳細はこちら
からより日の出町へ
アクセスして確認く
ださい



▶離乳食教室
の詳細



♪健康全般に関する学習・体操など (費用 無料) 予約制

事業名	日にち	時間	会場	申込 など
50 (栄養) 健康 栄養相談 【自分や家族の健康の相談を個別にできます!】	2/ 2 (金) 3/ 1 (金)	9:00~11:00	保 健 センター	申込 予約制 管理栄養士・保健師による相談。
50 (歯科) 健康 栄養相談 【むせる、かみ合わせなども相談できます!】	2/ 2 (金)			申込 予約制 歯科衛生士による相談。 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。
50 (学習) 健康 栄養相談 『腎臓病予防』	2/15 (木)	13:30~15:00 (※)	大久野 老人福祉 センター	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。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) ※水中歩行以外は予約不要です。

事業名	日にち	時間	会場	申込 など
50 中国体操 40歳以上の方から 参加できます!	2/19 (月)	10:00~11:30 40歳以上	保健センター	“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 (栄養・腎臓) 40歳以上の方から参加できます	2/22 (木)	9:30~11:30 40歳以上	保健センター	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 ★2月は栄養士による栄養(腎臓)のお話あり
50 スクエア ステップ	2/ 8 (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 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	2/14 (水) 2/28 (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、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。