

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	
母子相談事業	3/ 1 (金) 4/ 5 (金)	9:30 ~ 11:30	申込	予約制
乳幼児歯科相談	3/ 7 (木) 4/ 4 (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	3/ 7 (木)	10:00 ~ 10:15	申込	予約制
離乳食教室 (中後期) 離乳食教室 (初期)	3/12 (火) 4/ 9 (火)	9:45 ~ 11:30	申込 持物	予約制 母子手帳、エプロン、三角巾、バスタオル 1 枚等
3歳児健康診査	3/ 8 (金)	13:00 ~ 13:15	申込	予約不要 ※対象者の事前通知有 / 時間は対象者に通知済
3歳児歯科フッ化物塗布	3/ 14 (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	3/ 15 (金)	13:00 ~ 13:15	申込	予約不要 ※対象者の事前通知有 / 時間は対象者に通知済

▶健診の詳細はこちらより日の出町HPへアクセスして確認ください。



▶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)

事業名	日にち	時間	会場	申込 など
50 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』	3/ 1 (金) 4/ 5 (金)	9:00 ~ 11:00 40歳以上	保健センター	申込 予約制 管理栄養士・保健師による相談。 4月は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 健康教育 (健康・栄養) 『腎臓病予防』	3/ 6 (水)	10:00 ~ 11:30 (※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	コロナによる自粛で家から出づらくなっている方、参加者の方と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)

事業名	日にち	時間	会場	申込 など
50 ヨガ教室 40歳以上の方、参加できます!	3/ 13 (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 スクエアステップ	3/ 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
50 リフレッシュ体操 (大久野)	3/ 21 (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) 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)
50 男性限定水中歩行教室	3/13 (水) 3/27 (水)	(※)	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	講師 岡友紀氏 持物 水着、水泳帽、タオル、飲物

学習・栄養・運動の対象: 町内在住のおおむね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 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

