

毎年大好評！

感染防止対策を図りながら 元気アップ教室を開催します



コロナ禍の今、健康の二次被害（基礎疾患の悪化、筋力低下、気分の落ち込み等）が懸念されています。コロナに負けず健康を維持するためには、適度に体を動かすことが必要です。元気アップ教室では、室内で隙間時間にできる体操等を実施します。楽しみながらご自分のペースで行える体操です。簡単な体操を覚えて元気なからだをつくりましょう。

《内容》健康運動指導士による運動

《日時》

コース名	実施日						時間
3コース	1	1月12日(火)	2	1月19日(火)	3	1月26日(火)	13:30~15:00
4コース	1	2月15日(月)	2	2月22日(月)	3	3月1日(月)	10:00~11:30
5コース	1	3月8日(月)	2	3月15日(月)	3	3月22日(月)	

3コースのみ
曜日・時間が
異なります

《会場》美浦村保健センター

《対象》村内在住の40歳以上の方

《定員》各コース10名(先着順)。原則、ご本人またはご家族のみ申込み受付。年間を通して、おひとり1コースのみの受講となります。また、ますます元気教室に参加した方は参加できません。

《参加費》無料

《申込》

完全予約制 3、4、5コースとも12月15日(火)~12月17日(木)に健康増進課(☎029-885-1889)にお申込みください。

- ・体を動かすきっかけになる
- ・毎年参加したい
- ・先生がすてき、楽しい！



参加者の声

【新型コロナウイルス感染症への対応について】

1. 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年よりも人数・日数を制限し、完全予約制とさせていただきます。
2. 循環器疾患・整形外科疾患のある方、また基礎疾患等により感染によって重症化が懸念される方は、主治医にご相談のうえお申込みください。
3. 新型コロナウイルス感染症拡大防止等により中止になる可能性があります。ご了承ください。

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

11月	22日(日)	まつばらウイメンズクリニック いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎029-892-3372	12月	6日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-892-7011
	23日(月)	しんクリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-892-3640		13日(日)	市川ファミリークリニック 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-834-5777
	29日(日)	あべ整形外科 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎0299-78-3770		20日(日)	はたかわ医院 ゆはらクリニック	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-894-2002

12月の
乳幼児健診

4カ月児

12月21日(月)
令和2年8月生

1歳6
カ月児

12月7日(月)
平成31年4月
～令和元年5月生

2歳児
歯科

12月8日(火)
平成30年10月～11月生

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日時が変更になる場合があります。