

『元気アップ教室』を開催します



メタボリックシンドローム 生活習慣病 を予防しよう！

メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するため、自宅で実践できる運動方法や歩き方等を学ぶことができます。

教室中は、懐かしい音楽に合わせて楽しく体を動かすことができ、毎年人気の教室です。

「生活習慣病を予防したい！」「健康寿命をのばしたい！」という方は、ぜひご参加ください。

《実施日時》全4回 ①2月14日(月)、②2月21日(月)、③2月28日(月)、④3月7日(月)
①～④すべて午前10時～11時30分

《内容》健康運動指導士による運動

《対象》村内在住の40歳以上の方

《定員》13名

※完全予約制。先着順。定員になり次第、申込みを締め切ります。

※原則、ご本人またはご家族のみ申込みを受け付けます。

《申込期間》1月26日(水)～28日(金)

《会場・申込先》保健センター（健康増進課）☎029-885-1889



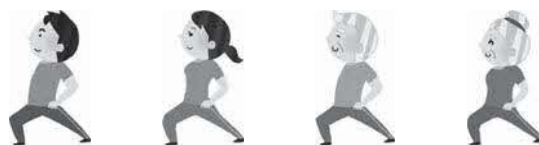
※感染症の蔓延等により中止となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数・日数を制限し、完全予約制とさせていただきます。

※循環器疾患・整形外科疾患のある方、また基礎疾患等のある方で、感染により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。

※令和3年9月から10月に実施した元気アップ教室に参加した方は、参加をご遠慮ください。

みなさんのご応募、お待ちしております！



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

1月	16日(日)	あべ整形外科 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-892-3372	2月	6日(日)	はたかわ医院 佐倉クリニック	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-892-7011
	23日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-892-3640		11日(金)	印南クリニック 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-834-5777
	30日(日)	市川ファミリークリニック 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎0299-78-3770		13日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎0299-78-3770

2月の
乳幼児健診

1歳6
カ月児

2月7日(月)
令和2年6～7月生

2歳児
歯科

2月8日(火)
令和1年12月～
令和2年1月生

※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら！

子ども #8000
おとな #7119