

令和4年度 元気アップ教室



健康のために日頃から行える有酸素運動や筋力トレーニングの方法を学ぶ教室です。ひとりでも多くの方に運動の楽しさや必要性を知っていただきたいこと、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため人数を制限し完全予約制とさせていただいていることから、実施回数を年間3コースへ増やしました。※年間を通して、おひとり1コースのみの受講となります。

コース名	春コース	秋コース	冬コース
実施日	5月9日(月)、5月11日(水) 5月16日(月)、5月18日(水) 5月23日(月)、5月25日(水)	9月27日(火)、10月4日(火) 10月11日(火)、10月25日(火) 11月1日(火)、11月8日(火)	令和5年 2月6日(月)、2月13日(月) 2月20日(月)、2月27日(月) 3月6日(月)、3月13日(月)
時間	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時	午前10時～11時30分
申込期間	4月25日(月)～26日(火)	9月13日(火)～14日(水)	1月24日(火)～25日(水)

- 【対象】** 村内在住の40歳以上の方
- 【内容】** 健康運動指導士による運動
- 【定員】** 各コース13名(先着順)
- 【会場】** 保健センター
- 【申込】** 各コースの申込期間中に保健センター(☎029-885-1889)にお申込みください。
原則、ご本人またはご家族のみ、お申込みを受け付けます。

春コースの申し込みは今月(4月)です。春はポカポカした気候で運動しやすい季節です。健康のために新たなチャレンジをしてみたいかがですか。お気軽にお申し込みください。



※感染症拡大等により実施日時が変更または中止となる可能性があります。ご了承ください。
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り重症化が懸念される方は、主治医に相談のうえお申込みください。

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

4月	24日(日)	朝田病院 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-894-2611	5月	4日(水)	印南クリニック いなしきクリニック	美浦 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-892-3372
	29日(金)	しんクリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-892-2627		5日(木)	かたやま耳鼻咽喉科 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-892-7011
5月	1日(日)	南平台メディカルクリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎0297-87-6030	5月	8日(日)	美浦中央病院 江戸崎眼科	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎029-892-0262
	3日(火)	さかえ医院 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎029-892-0262		15日(日)	さかえ医院 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎0299-79-2114

5月の
乳幼児健診

- 4カ月児 5月16日(月) ▼対象者の方には、1カ月前に通知を郵送いたします。
- 3歳児 5月9日(月) ▼新型コロナウイルス感染防止のため、日程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