

10

OCTOBER / 平成17(2005)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 パパママ教室両親編 (保健センター)
2	3 BCG (保健センター)	4 ポリオ (保健センター)	5 ポリオ (保健センター)	6 ポリオ (保健センター)	7 ポリオ (保健センター)	8
9	10 体育の日	11 ポリオ (保健センター)	12 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	13 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	14 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	15
16	17 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	18	19 二種混合 (川西小学校)	20 二種混合 (山田荘小学校) にここ相談 (保健センター)	21	22
23 30	24 31	25 3~4か月児健康診査 (保健センター)	26 9~10か月児健康診査 (保健センター)	27 二種混合 (精北小学校)	28 二種混合 (南山城養護学校)	29

《10月の納税・納付》

町府民税・第3期分

(納期限 10/31)

国民健康保険税・第5期

(納期限 10/31)

介護保険料普通徴収分・第4期

(納期限 10/31)

《11月の納税・納付》

国民健康保険税・第6期

(納期限 11/30)

介護保険料普通徴収分・第5期

(納期限 11/30)



さわやか運動教室

今月の筋トレ (老化予防のための)

動かしている筋肉を意識して 無理は厳禁
正しいポーズで行う(関節が痛い時は姿勢の見直しを)
筋トレ後は筋肉を休ませましょう



腕まわし

腕を水平方向に上げ、内回り、外回りと交互にゆっくり円を描くようにまわします。