

12

DECEMBER / 平成17 (2005)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 パパママ教室 (保健センター)	2	3
4	5 にこにこ相談 (光台七丁目集会所)	6 BCG (保健センター) にこにこ相談 (精華台三丁目集会所)	7 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	8 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	9 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 3~4か月児健康診査 (保健センター)	20 9~10か月児健康診査 (保健センター)	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29	30	31

《12月の納税・納付》

固定資産税・都市計画税・第3期分 (納期限 12/26)
 国民健康保険税・第7期 (納期限 12/26)
 介護保険料普通徴収分・第6期 (納期限 12/26)

《1月の納税・納付》

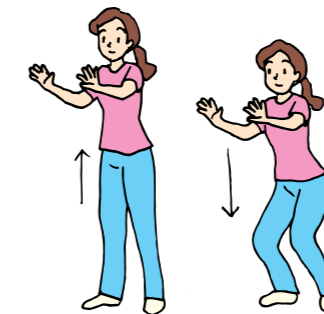
町府民税・第4期分 (納期限 1/31)
 国民健康保険税・第8期 (納期限 1/31)
 介護保険料普通徴収分・第7期 (納期限 1/31)



パパママ教室育児編

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



スクワット(太もも)

両足を肩幅よりやや広くして立ちゆっくりと膝を曲げ伸ばしする。膝の角度で負荷を調整する。