

| SUN | MON                           | TUE                     | WED                         | THU                        | FRI                          | SAT       |
|-----|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------|
|     |                               |                         | 1                           | 2                          | 3                            | 4         |
| 5   | 6<br>BCG<br>(保健センター)          | 7                       | 8<br>3歳6か月児健康診査<br>(保健センター) | 9<br>2歳児歯科健康診査<br>(保健センター) | 10<br>1歳6か月児健康診査<br>(保健センター) | 11 建国記念の日 |
| 12  | 13                            | 14<br>パパママ教室<br>(かしのき苑) | 15                          | 16                         | 17                           | 18        |
| 19  | 20                            | 21<br>にここ相談<br>(保健センター) | 22                          | 23                         | 24<br>3~4か月児健康診査<br>(保健センター) | 25        |
| 26  | 27<br>9~10か月児健康診査<br>(保健センター) | 28                      |                             |                            |                              |           |

《2月の納税・納付》

固定資産税・都市計画税・第4期分

(納期限 2/28)

国民健康保険税・第9期

(納期限 2/28)

介護保険料普通徴収分・第8期

(納期限 2/28)

《3月の納税・納付》

国民健康保険税・第10期

(納期限 3/31)

介護保険料普通徴収分・第9期

(納期限 3/31)



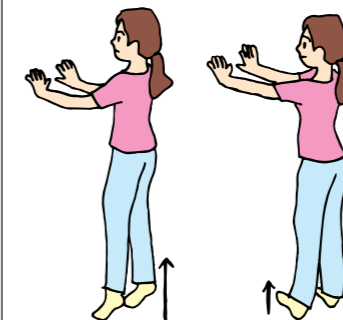
パパママ教室両親編

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



かかと&つま先運動(ふくらはぎ)

壁に向かって立ち、かかとをつけた状態で足の裏を上げる。

元に戻した後、つま先をつけた状態でかかとを持ち上げる。