

# 4

APRIL / 平成17(2005)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4 BCG (保健センター)	5	6 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	7 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	8	9
10	11 ポリオ (保健センター)	12 ポリオ (保健センター) にこにこ相談 (光台七丁目集会所)	13 ポリオ (保健センター) にこにこ相談 (精華台三丁目集会所)	14 ポリオ (保健センター)	15 ポリオ (保健センター)	16
17	18	19 パパママ教室 (かしのき苑)	20	21 日本脳炎 (精華中学校)	22	23
24	25 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	26 3~4か月児健康診査 (保健センター)	27 9~10か月児健康診査 (保健センター)	28	29 <small>みどりの日</small>	30

《4月の納税・納付》

固定資産税・都市計画税・前納・第1期分 (納期限 5/2)

《5月の納税・納付》

軽自動車税・全期分 (納期限 5/31)

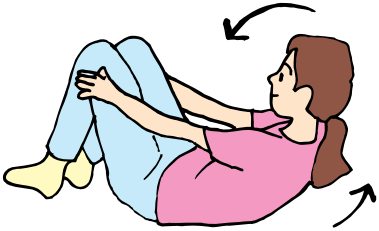


歯のひろば

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

上体おこし(腹筋)



膝を曲げた上体から頭と肩をおこしお腹をのぞくようにする。