



JUNE / 平成17(2005)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 総合健診 (人権センター)	2 総合健診 (役場)	3 総合健診 (役場) BCG (保健センター)	4
5	6 総合健診 (役場)	7 総合健診 (役場)	8 総合健診 (役場)	9 総合健診 (役場)	10 総合健診 (役場)	11
12	13 総合健診 (役場)	14 にこにこ相談 (保健センター)	15	16	17	18
19	20	21 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	22 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	23 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	24	25 パパママ教室両親編 (保健センター)
26	27	28 3~4か月児健康診査 (保健センター)	29 9~10か月児健康診査 (保健センター)	30		

《6月の納税・納付》

町府民税・前納・第1期分

(納期限 6/30)

国民健康保険税・第1期

(納期限 6/30)

《7月の納税・納付》

固定資産税・都市計画税・第2期分

(納期限 8/1)

国民健康保険税・第2期

(納期限 8/1)

介護保険料普通徴収分・第1期

(納期限 8/1)



歯の健康づくり教室

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

胸筋の運動



両手を胸の前であわせ、肘をはって押しあう。