



AUGUST / 平成17(2005)

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

《8月の納税・納付》

町府民税 ・ 第2期分 (納期限 8/31)
 国民健康保険税・第3期 (納期限 8/31)
 介護保険料普通徴収分・第2期 (納期限 8/31)

《9月の納税・納付》

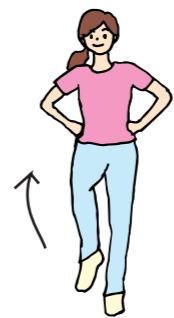
国民健康保険税・第4期 (納期限 9/30)
 介護保険料普通徴収分・第3期 (納期限 9/30)



介護予防教室「骨太美人」

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



腸腰筋の運動 (腰)

腹筋を引き締めて、姿勢よく立ち膝を片方ずつ上げます。