

日	月	火	水	木	金	土
<p>スポーツの秋！スマトレ教室始めてみませんか？</p> <p>「スマトレ」とは・・・スマートトレーニングの略。スマートは「賢い」+「体がすなり」ということ。最新の歩数計を使った最先端のデータ管理でみなさんをサポートします。</p> 						<p>1</p> <p>ジュニアスポーツ 土曜茶話会山の家</p>
<p>2</p> <p>◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 吉弘クリニック(北房) 0866-52-2704</p> <p>新庄持ち込み日</p>	<p>3</p> <p>配食</p> <p>新聞・雑誌等</p>	<p>4</p> <p>小中学校避難訓練 保小あそび 医療バス(野土路)</p> <p>燃えるごみ</p>	<p>5</p> <p>すくすくカフェ 朝学習ボランティア スマイルサロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食</p> <p>カン類</p>	<p>6</p> <p>スマトレ教室 (午前・午後・夜) 中学校2・3年生 進路説明会</p> <p>燃えるごみ</p>	<p>7</p> <p>英語検定</p> <p>美作地区予選会 英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p>	<p>8</p> <p>ジュニアスポーツ 土曜茶話会山の家</p>
<p>9</p> <p>◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 はら内科クリニック(久世) 45-7885</p>	<p>10</p> <p>スポーツの日</p> <p>◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 河本医院(落合) 55-2121</p> <p>プラ容器・製品</p>	<p>11</p> <p>小中学校 クリーン作戦 老連奉仕作業 医療バス(野土路)</p> <p>燃えるごみ</p>	<p>12</p> <p>鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食</p> <p>学 習</p>	<p>13</p> <p>スマトレ教室 (午前・午後)</p> <p>ガ ン</p>	<p>14</p> <p>英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p> <p>燃えるごみ</p>	<p>15</p> <p>ジュニアスポーツ 真庭学童 陸上記録会 土曜茶話会山の家</p>
<p>家庭学習がんぼり週間</p>						<p>22</p> <p>ジュニアスポーツ 土曜茶話会山の家</p>
<p>16</p> <p>◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 宮島医院(勝山) 44-2403</p> <p>北部持ち込み日</p>	<p>17</p> <p>中学校中間テスト 配食</p> <p>新聞・雑誌等</p>	<p>18</p> <p>すくすく広場 森林セラピー散策会 ランドゴルフを 楽しむ会 医療バス(野土路)</p> <p>燃えるごみ</p>	<p>19</p> <p>生け花教室 スマイルサロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食</p> <p>カン類</p>	<p>20</p> <p>スマトレ教室 (午前・午後・夜)</p> <p>陶器類等・電池・廃食油</p>	<p>21</p> <p>英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p> <p>燃えるごみ</p>	<p>22</p> <p>ジュニアスポーツ 土曜茶話会山の家</p>
<p>23</p> <p>◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 杉江医院(落合) 52-3456</p> <p>9/サミット</p>	<p>24</p> <p>配食</p> <p>プラ容器・製品</p>	<p>25</p> <p>小学校部活動 下校ボランティア 医療バス(野土路)</p> <p>燃えるごみ</p>	<p>26</p> <p>鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食</p> <p>ペットボトル</p>	<p>27</p> <p>スマトレ教室 (午前・午後) 小中学校体育集会</p> <p>金属類・小型家電</p>	<p>28</p> <p>英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p> <p>燃えるごみ</p>	<p>29</p> <p>小中学校 学習発表会 内科休診 土曜茶話会山の家</p>
<p>30</p> <p>◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 中井医院(勝山) 44-4848</p>	<p>31</p> <p>国保税・村県民税 後期高齢者保険料 介護保険料納期限 小中学校 振替休業日 配食</p>	<p>効果あるの？</p> <p>ご自宅で運動を実践している参加者の方は、確実に若返りを実感されています！ 「長く歩けるようになった」 「身体が軽くなった」 などなど、嬉しい声が</p>				<p>準備する物は？</p> <p>参加費(1か月1000円)と、初めて参加される方は専用の歩数計をご購入いただきます。その他に特別な準備は必要ありません。</p>

住民福祉課が開催している健康教室です。
「3ヶ月で若返る！」を目標に、
「健康器具タニタ」と連携した
運動プログラムを週1回
(夜の部は隔週1回)
楽しく実践しています。



見学もできますので 住民福祉課までお気軽にお尋ねください😊

|

|