

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>1</b></p> <p>◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 本山医院(落合) 52-1551</p> <p>新庄持ち込み日</p>	<p><b>2</b></p> <p>すくすくルーム 国保税・介護保険料 後期高齢者保険料 納期限 配食</p> <p>新聞・雑誌等</p>	<p><b>3</b></p> <p>人権行政相談 小中学校避難訓練 医療バス(野土路)</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>4</b></p> <p>すくすくカフェ 小中学校お弁当給食 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><b>5</b></p> <p>中学校進路説明会 歯科休診 スマトレ教室 (午前・午後・夜)</p> <p>ビン類</p>	<p><b>6</b></p> <p>すくすくルーム 美作地区予選 9年生実力テスト 英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>7</b></p> <p>ジュニアスポーツ → 歯科休診 土曜茶話会山の家</p>
<p><b>8</b></p> <p>◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 はら内科クリニック(久世) 45-7885</p> <p>北部持ち込み日</p>	<p><b>9</b></p> <p>スポーツの日 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 河本医院(落合) 55-2121</p> <p>プラ容器・製品</p>	<p><b>10</b></p> <p>芸術鑑賞 クリーン作戦 医療バス(野土路)</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>11</b></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><b>12</b></p> <p>歯科休診 スマトレ教室 (午前・午後)</p>	<p><b>13</b></p> <p>英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>14</b></p> <p>ジュニアスポーツ 土曜茶話会山の家</p>
<p><b>15</b></p> <p>長寿のつどい ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 みんなのクリニック(久世) 45-0379</p> <p>北部持ち込み日</p>	<p><b>16</b></p> <p>すくすくルーム 配食</p> <p>新聞・雑誌等</p>	<p><b>17</b></p> <p>すくすく広場 老連奉仕作業 医療バス(野土路)</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>18</b></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><b>19</b></p> <p>中学校中間テスト スマトレ教室 (午前・午後・夜)</p> <p>陶器類等・電池・廃食油</p>	<p><b>20</b></p> <p>すくすくルーム → グランドゴルフを 楽しむ会 英会話教室 医療バス(田浪) 配食</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>21</b></p> <p>ジュニアスポーツ 土曜茶話会山の家</p>
<p><b>22</b></p> <p>◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 廣恵医院(北房) 0866-52-5020</p>	<p><b>23</b></p> <p>すくすくルーム 村民散策会 配食</p> <p>プラ容器・製品</p>	<p><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></p> <p>スマトレ教室 (午前・午後)</p> <p>金属類・小型家電</p>	<p><b>27</b></p> <p>すくすくルーム 医療バス(田浪) 配食</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>28</b></p> <p>学習発表会 土曜茶話会山の家</p>
<p><b>29</b></p> <p>◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 遠藤クリニック(蒜山) 66-3002</p>	<p><b>30</b></p> <p>すくすくルーム すくすくキッチン 振替休業日 配食</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>31</b></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 医療バス(野土路)</p> <p>燃えるごみ</p>	<p><b>スマトレ教室で健康づくりははじめませんか？</b></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>			

スマトレ教室って？

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。対象は、20歳以上で医師から運動制限を受けていない方です。



効果あるの？

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、嬉しい声がたくさん届いています。



準備する物は？

毎月の参加費1か月1,000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。

見学もできますので、住民福祉課までお気軽にお問い合わせください☺