

日	月	火	水	木	金	土
						1 ジュニアスポーツ
2 ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 勝山病院(勝山) 44-3161 新庄持ち込み日	3 配食 新聞・雑誌等	4 人権行政相談 ママカフェの日 老連女性部作業 医療バス(野土路)	5 スマイルサロン 美作地区高齢者 ゲートボール大会 医療バス(大所) 配食 カン類	6 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	7 英会話教室 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	8
9 合同運動会 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 本山医院(落合) 52-1551	10 乳幼児健診 歯科休診(午後) 小中学校振替休日 カラオケ教室 配食 プラ容器・製品	11 医療バス(野土路)	12 鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食	13	14 スマトレ教室 (午前・午後) 保育所 たにぞうコンサート 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	15 森林保全活動
小中学校家庭学習がんばり週間						
16 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 しんまち診療所(勝山) 44-1220 家庭学習がんばり週間 北部持ち込み日	17 敬老の日 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 松坂医院(久世) 42-3300 新聞・雑誌等	18 すくすく相談 医療バス(野土路)	19 司法書士無料相談 スマイルサロン 生花教室 医療バス(大所) 配食 カン類	20 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	21 英会話教室 真庭地域老人クラブ スポーツ大会 医療バス(田浪) 配食 陶器類・蛍光管・電池 燃えるごみ	22 支部秋季総体
23 秋分の日 FORERSTRAIL 新庄-蒜山 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 宮島医院(勝山) 44-2403	24 振替休日 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 牧原医院(北房) 0866-52-2469 プラ容器・製品	25 栄養委員定例会(午前) 愛育委員定例会(午後) ママカフェの日 カラオケ教室 医療バス(野土路)	26 鍛冶屋サロン 医療バス(大所) 配食 ペットボトル	27 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	28 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ	29 ジュニアスポーツ
中学生職場体験						
30 海の市・山の市 ◆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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>朝ごはんを 食べると イイこと いっぱい!</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>★体にイイ★ 朝ごはんを「ごはん食」にすると腹持ちが良く、余計な間食をすることも少なくなり、ダイエットに効果的といえます。また、お昼にお腹が空きすぎてどか食いをしてしまうのを防ぐことができます。</p> <p>★目覚めがイイ★ 朝ごはんを食べると脳や体にエネルギーがいきわたり、シャキッと目覚めることができます。</p> </div> <div style="width: 25%;">  </div> </div>					

★お肌にイイ★

朝ごはんをビタミン・ミネラルなどを摂取することで、お肌の健康維持に必要な栄養素を補うことができます。



★頭にイイ★

ブドウ糖は脳の活動を活発にするため、朝ごはんをブドウ糖をしっかり吸収すると脳にエネルギーがいきわたり、仕事や勉強に良い影響を与えます。



★お腹にイイ★

朝ごはんを食べることで朝から胃腸の働きが活発になり、便秘解消につながります。