

ヘルスサポーター講習会参加者募集!

この講習会は自分にあった健康づくりを実践し、健康とQOL(生活の質)の向上をめざすものです。みなさん、是非参加してください。

★とき 12月7日(火)
9時30分～15時

★場所 健康福祉センター「プラム」

★内容

・健康について
・調理実習

・BMI・体脂肪のチェック

★定員 15名(先着順)

★参加費 無料

★持参するもの

エプロン・三角布・計算機

味噌汁100cc位

(体脂肪測定を行いますので
素足になれるような服装で
おいでください。)

★申込期限 11月22日(月)

※申込・問い合わせ先

健康福祉センター「プラム」

☎82-3400

栄養士 古谷留美

献血にご協力をお願いします!

●とき 11月30日(火)

●場所 ・中央公民館前 9時30分～11時30分
・健康福祉センター「プラム」
13時15分～14時15分

※問い合わせ先

健康福祉センター「プラム」 ☎82-3400



休日当番医 ※時間 9時～17時(東陽病院は8時30分～18時)

とき	内科系	外科系
11/7(日)	佐藤医院(東金) ☎0475(58)2056 石毛医院(松尾) ☎(86)2160	日向台クリニック(山武) ☎0475(88)1491
11/14(日)	天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986 鈴木医院(鈴木千里)(横芝) ☎(82)0126	古川医院(成東)(大網) ☎0475(82)2202
東陽病院 ☎(84)1335		
11/21(日)	うじはらクリニック(大網) ☎0475(73)3320 あきば病院(蓮沼) ☎0475(86)3711	てらし整形外科(大網) ☎0475(72)7500
11/23(火)	おぐらクリニック(東金) ☎0475(50)9720 吉田クリニック(成東) ☎0475(82)0481	大網整形外科(大網) ☎0475(72)3611
11/28(日)	古川クリニック(九十九里) ☎0475(76)1588 よしみ医院(成東) ☎0475(86)8676	山崎医院(横芝) ☎(82)0561
12/5(日)	高橋医院(高橋一)(九十九里) ☎0475(76)3101 松尾クリニック(松尾) ☎(86)6482	座間泌尿器科医院(東金) ☎0475(52)2266
東陽病院 ☎(84)1335		

★都合により変更になる場合があります。
問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



こよみ

11月11日(木)～
12月10日(金)

11/11(木)	すくすく教室 (プラム)
	健康相談 (プラム)
13(土)	文化祭～14日 (文化会館)
	生涯学習フェスティバル (文化会館)
	農業改良共進会 (海洋センター)
14(日)	農業祭 (文化会館)
16(火)	心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
17(水)	母子相談 (プラム)
20(土)	子ども会綱引き大会
24(水)	少年芸術教室 (横芝小)
	心の健康相談 (プラム)
	健康相談 (プラム)
25(木)	乳児相談 (プラム)
30(火)	献血
12/3(金)	1歳6ヶ月児健診 (プラム)
5(日)	子ども会ケーキ作り教室 (文化会館)
6(月)	両親学級 (プラム)
7(火)	心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
	健康講座 (プラム)
9(木)	すくすく教室 (プラム)
	健康相談 (プラム)

※心の健康相談は、予約が必要です。

山武健康福祉センター ☎0475-54-0611



▲あなた、どこのブロック?

(10/11 町民体育祭)



撮っちゃいました!!