

運動教室へ参加しませんか

機械化されてきた現代社会、
どうしても身体の活動量は低下
し、運動不足状態の人が多くな
っています。人間は「動物」であ
ることは誰でも知っているよう
に、生まれた瞬間から動き続け
ることを宿命づけられた生物な
のです。

すなわち、人間の体は働き活
動することによって体の各種機
能が活発に作用し、行動力に満
ちあふれた健康な生活を営むこ
とができるのです。例えば病氣
で寝たきりの生活を余儀なくさ
れた場合、足の筋力が衰え、骨
格そのものまで弱くなり、しば
らくの間歩くことさえ辛くなり
ます。人間の体の機能は、適度
に使うことによって、初めてそ
の機能を保持し、増進させるこ
とができるのです。使わないで、

栄養・運動・休息のバランスを失
った生活習慣を続けるうち徐々
に体の機能が正常に働かなくな
り「生活習慣病」という結果に
なってしまうのです。

「運動がいいのはわかっている
けど・・・」「よし明日から
頑張ろう」と思ってもなかなか
実行できなかつたり、長続きし
ないのが現状です。



そのような方のために、健康
福祉センター「プラム」では週
一回運動教室（すわるピクス教
室）を行っています。この教室
を始めて一年以上経ちますが、
参加者の方は元気ハツラツ頑張
っています。

そこで運動が苦手・初めてで
不安という方のためにも無理な
く楽しくできるよう4月から新
たに運動教室を始めます。

参加希望の方は、3月25日(金)
までにプラムへ申込み下さい。

※健康福祉センター「プラム」
☎82-3400
保健師 宇井 教 恵

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	
3/13(日)	はにや内科(大網) ☎0475(70)1500	松尾クリニック(松尾) ☎(86)6482	大平医院(松尾) ☎(86)6012
3/20(日)	佐藤医院(東金) ☎0475(58)2056	笹本医院(横芝) ☎(82)5162	東葉クリニック(東金) ☎0475(55)3311
3/21(月)	天野内科クリニック(東金) ☎0475(55)3986	大総会館診療所(横芝) ☎(80)0181	とよだ整形外科医院(東金) ☎0475(54)6200
		東陽病院 ☎(84)1335	
3/27(日)	うじはらクリニック(大網) ☎0475(73)3320	花城医院(松尾) ☎(86)2233	とし整形外科クリニック(横芝) ☎(82)7770
4/3(日)	おぐらクリニック(東金) ☎0475(50)9720	高根医院(芝山) ☎(77)0017	おおあみ泌尿器科(大網) ☎0475(70)1333
		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。



▲坂田城跡の梅林、花は3月上旬が見ごろです！
(2/21撮影)

カメラリポート
ついつい
撮っちゃいました!!



こよみ

3月11日(金)～

4月10日(日)

- 3/11(金) 両親学級 (プラム)
横芝中学校卒業式
- 12(土) 女性講座 (文化会館)
- 13(日) 女性バレーボール大会 (B&G海洋センター)
- 15(火) 心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
まさご幼稚園卒園式
- 16(水) 母子相談 (プラム)
- 18(金) 町内各小学校卒業式
- 23(水) ツベルクリン反応検査 (プラム)
- 24(木) 乳児相談 (プラム)
- 25(金) BCG (プラム)
町立各保育所卒園式
- 26(土) 児童生徒県外研修～28日 (沖縄県)
フタバ保育園卒園式
- 29(火) 献血
- 4/2(土) フタバ保育園入園式
- 4(月) 町立各保育所入所式
- 5(火) 心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
- 7(木) 横芝中学校入学式
- 8(金) 町内各小学校入学式