



からだを動かしやすい季節になりました。簡単で誰でも楽しく参加できるストレッチ、筋トレやノルディック・ウォーキングを始めてみませんか。1回だけの参加もできます。

日程	内容
5月 9日 (木)	ピラティス&筋トレでインナーマッスル強化!
5月22日 (水)	~こころとからだをリラックス~
5月29日 (水)	ストレッチ&ヨガ
6月 4日 (火)	目指せ♪ベストコンディション
6月14日 (金)	元気にノルディックウォーキング (天候次第で外を歩きます。帽子と外靴も持参してください。)

◎時間 午前9時30分~11時30分ごろ (受付9時20分~)

◎対象者 40歳以上75歳位まで

※現在通院中の人は、事前に必ず主治医に運動の可否を確認してください。

◎場所 町民体育館

◎申込期限 各開催日前日まで

◎持ち物 ヨガマット (ある人)、運動ができる服装、上靴、マフラータオル、飲み物

申込・問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

5月の休日当番医予定表

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)	月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
5	3	まつばら眼科	池田町池野	44-1233	5	12	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		かきのみ薬局大野店		35-5820			日本調剤西濃薬局		35-5111
	4	大久保医院	黒野	32-1510		19	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		しょうなん調剤薬局大野店		52-9660			日本調剤西濃薬局		35-5111
	5	若原整形外科	黒野	34-3322		26	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		日本調剤西濃薬局		35-5111			日本調剤西濃薬局		35-5111
6	西濃厚生病院	下磯	36-1100						
	かきのみ薬局大野店		35-5820						



※診療時間/午前9時~午後3時

※都合により当番医が変更になる場合があります。あらかじめ電話でお確かめのうえ、受診してください。

※健康保険証を必ず持参してください。

※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます。