した。 性約7 均歩数 620 女 Ŏ 歩 1 0 性 約 0

日あたりの平 0) 成 調 は、 人 査 男 1

効果的な歩き方



す。

⟨₤ http://www.city.tahara.aichi.jp/

*

達成され

た方には粗品を進呈しま

または市

ホ

 Δ

ペ

ージをご覧くださ

詳

しくは広報たはら9月1

日号、

肩の力を抜く 背筋を伸ばす

は、

玉

腕は前後に 大きく振る

歩幅はできるだけ 広くとる

参加方法

平成28年1

月 29 日

金

まで

言わ て 1 れて 日1万歩以上歩くことが良 います。 平成25年に行 つた いと

(実施期間

健

康

のためには、

b! ても、 ウォーキングです。 、ませんか?そんな方にお勧めなのが (担も少ないので、 健康のために運動するぞ」 結局何もしなかった経験はあ

キャンペーンを開催しています。

を応援するために、

ウォーキン

グ

ウォーキングで楽しく健康づく

と思っ

健康課では、

皆さんの健康づくり

ーンにご参加を

健康課

市役所内

☎23局3515

☎33局0386

コ

あつみライフランド

13 け

でもすぐに始めることができます ウォーキングは手軽にでき、 思いたったら誰 体 0)

₩あと1000歩多く歩こう!

日常生活も含め



療

歩き慣れていない 多く歩くようにしましょう。 あと1 方は、 000歩 まずは普 (約 10

段の生活で、 分

00

ください ・ます。 1 るウォーキングマップを作成して 「あと1000歩ー 康課では、 しくは、 スを歩いてみませんか。 家族や仲間と一緒に身近な 健康課へ 四季を感じながら歩 歩かまい」 お問 61 · 合わ キャ せ

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など	
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30~15:00	田原市役所あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて	
離乳食教室(前期)	11月11日(水) 9:50~10:00	田原福祉センター	5~6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など	
離乳食教室(後期)	11月10日(火) 9:50~10:00	あつみライフランド	8~11カ月の第1子とその保護者 ※予約制(定員16組) 離乳食講習と調理実習、試食など	
育児相談	11月13日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談 (乳幼児対象) ※母乳相談は生後6カ月まで (原則 1 回)	
	11月 2日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド		
双子ちゃん交流会	11月10日(火) 9:50~10:00	田原福祉センター	双子ちゃんとその保護者、多胎妊娠の方 交流会、自由遊び、身体測定など	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く 8:30 ~ 17:00) ※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。 市役所●☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号		
	河合医院	☎22局6133		
10月 4日(日)	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100		
	森下歯科医院	☎32局2700		
	かわせ小児科	☎22局1230		
10月11日(日)	きまた眼科	☎23局1092		
	岩瀬歯科医院	☎22局6677		
10月12日(月·祝)	昭和医院	☎32局3749		
10月12日(月:祝)	花井歯科医院	☎23局1661		
10月18日(日)	北山クリニック	☎23局3946		
10月10日(日)	惣卜歯科医院	☎45局2066		
10月25日(日)	朽名医院	☎33局0162		
107230(0)	赤石歯科クリニック	☎23局7300		

診療時間 医科 9:00~17:00/歯科 9:00~12:00

月日	当直医	電話番号
	國見医院	☎22局0756
11月 1日(日)	ふくい眼科	☎22局5878
	平野歯科医院	☎22局0214
	藤岡医院	☎32局1515
11月 3日(火·祝)	まち眼科	☎22局2710
	山内歯科医院	☎23局1525
11月 8日(日)	第2国見医院	☎23局2302
117 00(0)	清栄歯科クリニック	☎33局0657
11月15日(日)	岡田医院	☎37局0001
119100(0)	青木歯科クリニック	☎33局1139
11月22日(日)	富永医院	☎23局1316
וואבבם(ם)	おおかわ歯科	☎22局4182

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院●☎22局2131