

INFORMATION -おしらせ-

令和8年度版「田原市健幸カレンダー」をご活用ください

健康情報や、各種保健事業(各種がん検診、乳幼児健診など)の日程、当直医などを掲載した健幸カレンダーを作成しました。3月初旬以降に自治会を通じて配布します。

配布されてない世帯や、新たに転入された方などには、市役所、あつみライフレンド、渥美支所、赤羽根市民センターでも配布しています。

皆さんの健康づくりに、ぜひお役立てください。



「たはら健康マイレージ」の記念品交換は、2月末まで!

「たはら健康マイレージ」記念品の交換が今月で終了します。100点以上貯めた方は、記念品と交換ができますので、お早めにお手続きください!

【対象】チャレンジシートまたはあいち健康プラスアプリで合計100点以上を貯めた方

【交換場所】健康課またはあつみライフレンド

【交換方法】チャレンジシートを提出またはスマートフォンのアプリ画面を提示

【記念品】達成者全員に「たまぽカード500ポイント引換券」および「まいかカード(県内優待カード)」を差し上げます。さらに、達成者の中から抽選で、田原産お肉ギフトや野菜・果物詰合せなどの記念品を贈呈します!

【交換期間】2月27日(金)まで

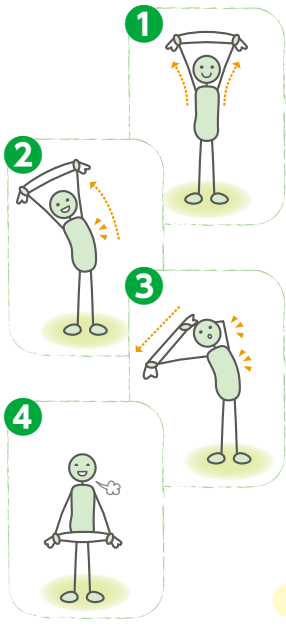


市HP▶

お手軽フィットネス

かんたんストレッチで後ろ姿もすっきり!

ストレッチをすると血流が良くなり、疲労が回復したり代謝が高まったりします。上半身のストレッチで背中中のラインをスッキリさせましょう。各動作は呼吸をしながら行いましょう。



- ①両手でタオルの端をつかみ、両手は左右に引っ張り合いながら上にあげる。
- ②そのまま、身体をゆっくり右に倒す。
- ③左のひじを曲げ、右手をさらに遠くに伸ばす。
- ④一度身体を起こして両手を下ろす。

※反対も同様に行い、①～④を数回繰り返す。

スポーツ課 ☎23-3531

● 休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。▶市役所 ☎22-1111(代表)



▲市HP

月日	当直医	電話番号
2月1日(日)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	山内歯科医院	☎23-1525
2月8日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	あおきファミリー歯科	☎32-2700
2月11日(水・祝)	河合医院	☎22-6133
	すずき歯科	☎23-0033
2月15日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	渡辺歯科医院	☎32-3561
2月22日(日)	永井医院	☎22-0227
	木村歯科医院	☎22-0404
2月23日(月・祝)	昭和医院	☎32-3749
	鈴木歯科医院	☎32-0239
3月1日(日)	北山クリニック(農高前)	☎23-3946
	なかた歯科	☎23-1162
3月8日(日)	朽名医院	☎33-0162
	伊藤歯科医院	☎22-1104
3月15日(日)	國見医院	☎22-0756
	赤石歯科クリニック	☎23-7300

診療時間 医科 ●9:00～17:00 / 歯科 ●9:00～12:00
診療時間以外 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください