

保健だより 9月号

○ 9月・10月の行事予定

保健事業は予約制になっています。お手数をおかけしますが、健康増進課までご連絡ください。

9月17日(金) 女性とこどものケアルーム(医療保健センター)

9月29日(水) 先天性股関節脱臼検診(医療保健センター)

こころの相談

10月15日(金) 乳児健診

10月19日(火) こころの相談

10月29日(金) 乳幼児健診

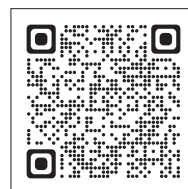


おうち de 健康体操の配信を開始します。

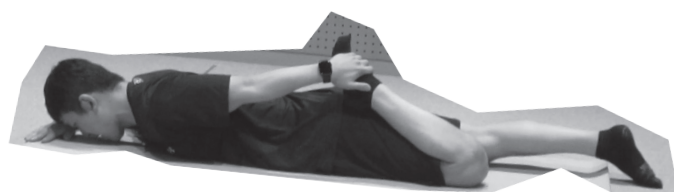
まだまだ暑い日が続いていますし、外出もなかなか…。

おうち時間が増えて運動不足になっていませんか？健康増進課で毎年行っていた『筋トレ教室』に代わり、美波町ホームページで運動の動画を公開しています。テクとくアプリをご利用の方は、体操をすると最後にポイントを獲得できるバーコードが出てきます。もちろん、美波町の方限定でポイントゲットのチャンスです。ぜひ、ご覧ください。

「おうち de 健康体操」は右のQRコードからご覧いただけます！



美波町 HP
「おうち de 健康体操」



太もも前側のストレッチ
(呼吸を止めないで20秒)

今回の講師は、
筋トレ教室でおなじみ『若松直樹先生』!!
膝の痛みに対する運動動画の撮影中!!



太もも前側のストレッチ
(横向きバージョン)



太ももから膝裏のストレッチ
(呼吸を止めないで20秒)

テクとくアプリも
ご活用ください!



【保健事業に関するお申込み・お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77 - 3621