

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	31	2009年 元旦 	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

いちごきカレンダー  
 2009  
 1月  
 JANUARY

※行事等の日程は変更になる場合があります。

ぴよぴよひろば (保健棟)  
 10:00~16:00  
 2

**目指せ！メタボリックシンドローム 脱**

お正月は、つい食べ過ぎてしまいがちです。右記の事を守って、メタボにならないように気をつけましょう



- 腹八分目に食べる
- 脂質の多い肉や油っこい物、塩分、甘い物はとり過ぎないようにする
- ストレッチやウォーキング等自分に合った適度な運動をする
- お酒は適量を守る
- 週に2日は休肝日をつくる
- たばこの害をしっかりと理解する

**お問い合わせ先**  
 靴手町役場  
 保険健康課 健康増進班  
 ☎ 0949-42-2111 (代表)