

2024
5
皇月 さつき

4 APRIL

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ストレッチ 15秒間程度、体勢を維持しましょう。呼吸はゆっくり大きく繰り返し行いましょう。

太ももの後側・ふくらはぎ

・片脚を前にまっすぐ伸ばし、つま先を引き上げる。
・上半身を前へ傾ける。

太ももの外側・お尻

・脚を交差して座り、上側にある脚の膝を、反対側の肩の方向へ向かって引き寄せる。

太ももの内側

・両脚を大きく開き、膝を後ろに押し開く。

太ももの前側

・片脚を大きく後ろへ引く。
・目線は正面に向け、おへそをやや上へ向ける。

日 SUN 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

<p>春の農作業安全月間</p> <p>春の農繁期は農作業による事故が多発しています。</p> <p>農業機械に乗る時は農業機械の点検・整備、ほ場周辺の危険箇所の確認、シートベルト・ヘルメットの着用をお願いします。</p>		<p>1 先勝</p> <p>可燃物</p>	<p>2 友引</p> <p>資源物 缶類</p> <p>ロコトレ教室</p>	<p>3 先負</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4 仏滅</p> <p>みどりの日</p> <p>資源物 新聞 ペットボトル</p>	
<p>5 大安</p> <p>立夏 こどもの日</p>	<p>6 赤口</p> <p>振替休日</p>	<p>7 先勝</p>	<p>8 仏滅</p> <p>可燃物</p> <p>特定健診・大腸検診 憩いの日</p>	<p>9 大安</p> <p>不燃物 金属類</p> <p>特定健診・大腸検診</p>	<p>10 赤口</p> <p>口座再振替日 特定健診・大腸検診</p>	<p>11 先勝</p> <p>資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ</p>
<p>12 友引</p>	<p>13 先負</p> <p>特定健診・大腸検診</p>	<p>14 仏滅</p>	<p>15 大安</p> <p>可燃物</p> <p>農業委員会農地法関連届出締切</p>	<p>16 赤口</p> <p>資源物 ビン</p> <p>ロコトレ教室</p>	<p>17 先勝</p>	<p>18 友引</p> <p>資源物 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック</p>
<p>19 先負</p> <p>粗大ゴミ 粗大ゴミ収集</p> <p>家庭の日</p>	<p>20 仏滅</p> <p>憩いの日</p>	<p>21 大安</p>	<p>22 赤口</p> <p>可燃物</p>	<p>23 先勝</p> <p>キラリアクア健康教室 キッズビクス</p>	<p>24 友引</p>	<p>25 先負</p>
<p>26 仏滅</p>	<p>27 大安</p> <p>口座定期振替日 憩いの日</p>	<p>28 赤口</p> <p>乳幼児健診</p>	<p>29 先勝</p> <p>可燃物</p> <p>キラリアクア健康教室</p>	<p>30 友引</p> <p>ちょこトレ教室</p>	<p>31 先負</p> <p>固定資産税、軽自動車税、 各種料金5月分納期限</p>	

※都合により事業・行事の日程を変更する場合がありますので、村からのお知らせ等でご確認ください。

特定健診 40歳から74歳 **後期高齢者健診** 75歳以上 **を受けましょう**

年に一度血液を採り、自分の血管の元気度をチェックしてみましょ。健診では血液検査のほかに、身長、体重、尿、心電図や眼底の様子を確認できます。生活習慣を見直す良い機会になるので、5月または10月の集団健診を受けましょ。人間ドックや医療機関での個別健診もありますので、毎年健診を続けて受けましょ。

6 JUNE

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29