

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

### 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。

**背中**



- 胸の前で手を組む。
- 手を前へ伸ばしながら、背中を後ろへ引く

**胸**



- 背中を後ろで手を組む。
- 両肩を後ろに引きながら、胸を大きく開く

**体の横・腰**



- 片手を上げる。
- 体を横に傾ける。
- ※お尻が浮かないように行いましょう。
- イスに座って行ってもOK!!

**腰**




- 両膝を立てる。
- 両膝を左右交互に倒す。

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

	<p><b>1</b> 赤口</p> <p>住民税、国保税、 各種料金6月分納期限 憩いの日</p>	<p><b>2</b> 先勝</p>	<p><b>3</b> 友引</p> <p><b>可燃物</b></p>	<p><b>4</b> 先負</p> <p><b>資源物</b> 缶類</p> <p>ロコトレ教室</p>	<p><b>5</b> 仏滅</p>	<p><b>6</b> 赤口 小暑</p> <p><b>資源物</b> 新聞 ペットボトル</p>
	<p><b>7</b> 先勝 七夕</p>	<p><b>8</b> 友引</p>	<p><b>9</b> 先負</p>	<p><b>10</b> 仏滅</p> <p><b>可燃物</b></p> <p>口座再振替日 子宮がん検診</p>	<p><b>11</b> 大安</p> <p><b>不燃物</b> 金属類</p> <p>キラリアクア健康教室</p>	<p><b>12</b> 赤口</p> <p>農業委員会農地法関連届出締切</p>


<p><b>14</b> 友引</p>	<p><b>15</b> 先負 海の日</p>	<p><b>16</b> 仏滅</p>	<p><b>17</b> 大安</p> <p><b>可燃物</b></p> <p>憩いの日</p>	<p><b>18</b> 赤口</p> <p><b>資源物</b> ビン</p> <p>ロコトレ教室</p>	<p><b>19</b> 先勝 土用</p>	<p><b>20</b> 友引</p> <p><b>資源物</b> 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック</p>
<p><b>21</b> 先負</p> <p>家庭の日</p>	<p><b>22</b> 仏滅 大暑</p> <p>憩いの日</p>	<p><b>23</b> 大安</p> <p>乳幼児健診 キラリアクア健康教室</p>	<p><b>24</b> 赤口</p> <p><b>可燃物</b></p>	<p><b>25</b> 先勝</p> <p>口座定期振替日 ちょこトレ教室 キッズビクス</p>	<p><b>26</b> 友引</p>	<p><b>27</b> 先負</p>

<p><b>28</b> 仏滅</p>	<p><b>29</b> 大安</p>	<p><b>30</b> 赤口</p>	<p><b>31</b> 先勝</p> <p><b>可燃物</b></p> <p>固定資産税、国保税、 各種料金7月分納期限</p>
-------------------------	-------------------------	-------------------------	--



## 暑い夏、 熱中症にご注意を!

無理せず、暑さを避けよう!  
こまめに水分補給を!  
マスク着用につけよう!



※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。

7月は河川愛護月間です。  
美しい河川の保全に努め  
ましょう。

夏の交通安全やまびこ運動  
7月11日(金)～7月20日(日)  
横断歩道や交差点近くではスピードを落とし、  
横断者がいたら必ず止まりましょう

7月は“社会を明るくする運動”  
～再犯防止啓発月間です～  
「保護司」は犯罪をした人へ、定期的な面談をとおし、  
生活環境の整備等の手助けをし、犯罪の予防や更生  
のお手伝いをします。  
現在筑北村では、4人の保護司さんが、活動をして  
います。

8 AUGUST

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	31