



かわべえの健幸知恵袋

『プラス・テン』
今より10分多く、身体を動かそう！

プラス・テン（+10）とは、今より1日10分多く身体を動かして、運動習慣を身につけ、病気やケガを予防することじゃ。
10分の活動は、徒歩にすると約1,000歩。歩く距離にすると、700～800mに相当するそうじゃ。

「1時間歩きなさい」と言われてもなかなか難しいと感じる人が多いのではないかのう。でも、10分ならどうじゃろう？「10分」の積み重ねが、体力向上、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防や改善、認知症の予防に役立つこと間違いなしじゃ。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>高齢者 運転免許講習用 県証紙 売っています！</p> <p>お買い求めは出納室へ (役場1階1番窓口)</p>	<p>税金等の納期のお知らせ</p> <p>3月15日(火) 確定申告受付最終日</p> <p>3月28日(月) 水道・下水道使用料 □座振替日 保育園保育料・副食費口座振替日</p>	<p>1 大安</p> <p>中山ゴルフ大会</p>	<p>2 赤口</p> <p>伊草ゴルフコンペ</p>	<p>3 友引</p> <p>乳幼児相談</p>	<p>4 先負</p>	<p>5 仏滅</p> <p>ノーテレビ・ノーゲームの日</p> <p>★けやき・さくら保育園卒園式</p>
<p>6 大安</p> <p>比企郡駅伝競走大会 川島町スポーツ少年団本部長杯 伊草環境美化活動 出丸敬老芸能祭</p>	<p>7 赤口</p>	<p>8 先勝</p>	<p>9 友引</p> <p>こころの相談・ソーシャルクラブ</p>	<p>10 先負</p> <p>つくしんぼ教室 行政、法律相談、人権相談</p>	<p>11 仏滅</p>	<p>12 大安</p>
<p>13 赤口</p> <p>春季バレーボール連盟大会</p>	<p>14 先勝</p>	<p>15 友引</p> <p>ノーテレビ・ノーゲームの日</p> <p>赤ちゃんサロン 中学校卒業式 シルバー人材センター入会説明会</p>	<p>16 先負</p>	<p>17 仏滅</p> <p>1歳6か月児健診</p>	<p>18 大安</p>	<p>19 赤口</p>
<p>20 先勝</p> <p>7人制春季サッカー大会</p>	<p>21 友引</p> <p>春分の日</p>	<p>22 先負</p>	<p>23 仏滅</p> <p>発達相談(ことば) 小・中学校給食終了</p>	<p>24 大安</p> <p>3歳児健診 小学校卒業式</p>	<p>25 赤口</p> <p>ノーテレビ・ノーゲームの日</p> <p>小・中学校第3学期修了式</p>	<p>26 先勝</p>
<p>27 友引</p>	<p>28 先負</p>	<p>29 仏滅</p>	<p>30 大安</p>	<p>31 赤口</p>	<p>2月</p> <p>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</p>	<p>4月</p> <p>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</p>



- 土曜ごみ受付
環境センター
(9時～11時30分)
- こころの相談・
ソーシャルクラブ
(おとなの健康参照)

- ★ 今月の行事
- 🏫 学校の行事

- 👶 乳幼児健診・相談等
(こどもの健康参照)
- 📖 生涯学習

- 🏥 特定健診・がん検診
(おとなの健康参照)
- 📄 公民館講座

令和3年度 川島町健診(検診)のお知らせについては、健診のご案内ページ参照
(申込みハガキは最終ページに添付されています。)

