



だんだんふれあい会(機能訓練)

2016 December 12

日	月	火	水	木	金	土
				1 子宮頸がん検診	2 にこにこサークル	3
4	5	6 マタニティークラブ	7 マンマクラブ	8	9	10
11	12	13	14	15 子宮頸がん検診	16 健康づくり教室(運動)	17
18	19	20	21	22 3歳児健康診査	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29	30	31

12月の主な行事 ・Kunitomi-cho Health Center・

- **3歳児健康診査** / 22日(木)
*対象者=平成25年5月・6月生(対象者には個人通知します)
- **子宮頸がん検診** / 1日(木)・15日(木)
*申し込みされた方には、事前に受診票を送付します。
申し込み人数によって検診日を変更することがあります。

野菜は1日350g以上
食べましょう

緑黄色野菜120g
+
淡色野菜230g

野菜350gとはどれくらい?

生の状態では
両手いっぱい3回分



↓

料理にすると5皿分



(目安量 野菜サラダ1皿が70g)



真冬のたなばた

イベント
情報

12月下旬 真冬のたなばた(イベント)