

# いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

## ☆メディコトリムを行いました☆

平成26年8月7日(木)・8月21日(木)と2回シリーズで、メタボ予防のための「メディコトリム」を行いました。

「メディコトリム」とは、医療のサポートを受けながら、健康的な生活習慣を身につけるための教室です。県立中央病院の医師や栄養士などの専門的なサポートを受け、参加された個人個人の食事へのアドバイスを行うと共に、運動を中心とした教室を行いました。

参加された皆さんは、運動で汗をかきながらも楽しんで参加していました！



皆さん自分の状態に合わせて運動中！！



マットを使って気持ちが良いストレッチ☆



# 野花菖蒲の里

## 温泉のお知らせ10月の営業日

日	月	火	水	木	金	土
70歳未満・6歳以上の方は			1日	2日	3日	4日
券売機をご利用下さい			14:00~21:00			
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
10:00~21:00	休業日	14:00~21:00				
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
10:00~21:00	10:00~17:00	14:00~21:00				
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
10:00~21:00	休業日	14:00~21:00				
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
10:00~21:00	休業日	14:00~21:00				

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！

☆入浴受付時間は20:30までとなっております。

【 東通村保健福祉センター 28-5600 】

## ☆保健福祉センターだより☆

**温泉特別営業のお知らせ**  
10月13日(体育の日)は  
そば街道祭にあわせ特別営業  
致します。

10:00~17:00  
(受付16:30まで)  
お間違えの無いよう  
ご利用下さい。

入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
券売機をご利用下さい		障害者	無料