

めざせ 健康寿命日本一!

いきいき川越大作戦「運動編」

健康づくり支援課 ☎2229-4121

Fax 2225-1291



年2回開催している講習会の様子

ラジオ体操はストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動で構成された効率のよい全身運動です。日常生活であまり使わない筋肉や関節、骨をバランスよく動かすことによって、血行を促進し、正しい姿勢を身に付けることができます。また、毎日続けると体の柔軟性が高まり、肩こりや腰痛の予防にもなります。子どもの頃から馴染みがあるので、音楽がかかると自然に体が動く人も多いと思います。軽い運動と思われるが、

ですが、体のどの部分の運動なのか意識し、正しい動きで行うと、かなりの運動量です。健康づくり支援課では、体操のポイントを分かりやすく紹介するDVDの貸し出しや講習会を実施しています。ラジオ体操をきっかけに運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばしましょう。

めざせ! ラジオ体操マスター!

講師は、全国ラジオ体操連盟副理事長・青山敏彦さん、川越市健康推進アドバイザー(元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)・小野梨沙さん。

日時…5月14日(水)、午後1時30分~3時30分(受け付けは、午後1時から) 会場…川越運動公園総合体育館 定員…先着500人 経費…無料 持ち物…体育館履き・飲み物・汗拭きタオル 申し込み…5月1日(水)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援課

休日に診療を受けられる医療機関

内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時・午後1時~3時・午後8時~10時
月~土曜日の受付時間…午後8時~10時

歯科(急患のみ)=予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時30分

5月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

3日(祝)	武蔵野総合病院(内、外、整外、脳外)	大袋新田977-9	☎244-6340
4日(祝)	山口病院(精)	脇田町16-13	☎222-0371
5日(祝)	行定病院(内)	脇田本町4-13	☎242-0382
6日(休)	赤心堂病院(整外、産、婦、内、外)	脇田本町25-19	☎242-1181
11日(日)	石井クリニック(内、小、外、婦、麻)	今福467-3	☎244-6205
18日(日)	仲皮フ科クリニック(皮)	脇田本町13-10	☎246-0039
25日(日)	かすみクリニック(胃、内、外、肛、呼)	的場2836-33	☎232-4560



川越市シンボルマーク

●5月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

10日(土)・24日(土)、午前8時30分~正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

●5月19日(月)~23日(金)、収納窓口の延長 収税課 ☎224-5691

午後7時まで。収税課(本庁舎2階)の窓口を延長します。市税(国保税含む)の納付や納税相談などにご利用ください。

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成26年4月1日現在 人口348,723人(男=174,930人、女=173,793人) 前月比+145人 世帯数148,653世帯 前月比+494世帯

広報川越1317

■発行日/平成26年4月25日(毎月10日・25日発行)

■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171

■編集/広報室 印刷/旬新広社

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。

