

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

2月

巡回診療
日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	4(木)	2:00~ 2:30	布施医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	18(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	10(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	15(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	22(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

しっかり食べて体力をつけましょう

新しい年に入りました。気持ちを新たにしつつも、新型コロナウイルスに気をつける生活はしばらく続きそうです。皆さんも、きちんと食事をとりウイルスに負けない体づくりを目指しましょう。そのためには色々な食材をとることが重要なポイントです。次に挙げた10品目の食材のうち、1日に7品目以上とるのが目標です。

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

