

●**休日診療当番医(医科)**※当番医は、都合により変更の場合あり

急病人のみ。来院前に必ず電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

●**受付時間**午前9時～午後5時**持ち物**健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
3/9(日)	からきだ駅前クリニック	唐木田1-1-7 プラザ唐木田104	(376) 3800
3/16(日)	布施川医院	落川1329	(373) 5858
3/20(祝)	多摩せいせき消化器内視鏡クリニック	関戸1-1-5 ザ・スクエア2階	(400) 6580

●**こども準夜診療所(健康センター内)=小児科**

来院前に必ず電話でご連絡ください。

●**受付時間**午後7時～9時45分**対象**原則、15歳以下**☎**(375)0909

●**休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科**

来院前に必ず電話でご予約ください(正午～午後1時を除く)。

●**受付時間**日曜日・祝日の午前9時～午後3時**☎**(376)8009

けんこう

Let's 健幸まちづくり！ Vol.15

疲れがたまっていますか？
体の動きが硬くなってきたと感じたことはありませんか？

1日中立って
頑張るあなた

忙しいでイスから
離れられない
あなた

5年後も今の自分を
維持したい
あなた

腰・足に
疲労が！

肩がもう
限界！

腰いかかる
衰え

筋肉量は20～30代がピーク！ 年齢とともに減少していきます。年齢に負けない体づくりは運動と栄養が肝心。「衰える前から」も大事なポイントです！
忙しい日常でも、自宅で簡単にできるトレーニングや、公園の健康遊具を使った運動で健康的なライフスタイルと体を手に入れましょう！

ID1002745 ☎企画課 ☎(338)6916・☎(337)7658

健幸まちづくりについて詳細はこちら▶

有 料 告 白

※この広報紙に掲載されている有料広告は市の業務と直接関係ありません。内容は広告主にお問い合わせください

SECOM セコムグループのシニアレジデンス

介護付有料老人ホーム **コンフォート ロイヤルライフ多摩**

四季の移ろいを感じながら自分らしく
～これからの安心・快適がここに～

●豊かな自然と街の利便性が融和する住環境

●心ふれあうスタッフが日々の暮らしをサポート

●万一の時にも救急指定病院が近接する安心感

●安心と信頼のセコムグループが事業運営

「昼食付見学会」開催 **3月15日(土)～4月13日(日)**

●時間：午前11時～午後1時30分 ●定員：各日先着2組様 ●参加費：無 料

※春の中庭はしだれ桜やソメイヨシノなどが咲き誇ります。お花見もかねてご来館ください。

東京都有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項 ■類型／介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■介護保険／東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)東京都指定No.1373200383号・介護予防特定施設入居者生活介護事業者 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態／利用権方式 ■入居時の要件／混合型(自立含む) ■居室区分／定員1～2名(親族のみ対象) ■指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制／1.5:1以上 ■利用料の支払い方式／選択方式(全額前払い方式・月払い方式)

セコムフォート多摩株式会社

〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461
TEL 042(797)6619 FAX042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は
☎0120-27-1461

多摩市聖ヶ丘・無料駐車場完備

International Private School, Martial Arts & Fitness
Shape Yourself for Your World Life

老若男女、体感レッスン募集中！

世界から多摩へ、多摩から世界へ
"From the World to Tama, From Tama to the World"

学び、海外留学、海外試合サポート！

カラダとココロの健康を大切に！

実戦&松濤館空手

Traditional Karate (Shotokan), K1/Shin-Karate
FullContact Karate & Aikido

キックボクシング

Forge Your Spirit, Master the Fight!
Kickboxing & Muay Thai Awaits

ボクシング

Boxing for Defense and Fitness

ヨガ Yoga

英 会 話

English Conversation

Inquires In English
Welcome

TEL050-6868-9645

二次元コードは
各講義ごと異なります

運営：私塾・揚心館(ようしんかん)
場所：東京都多摩市聖ヶ丘2-22-3-3
KARATE: www.yoshinkan-karate.com
KICKBOXING: www.tama-kickboxing.com
Boxing: www.tama-boxing-school.com
English: crossculturalenglishschool.com
Yoga: www.yoshinkan-yoga.com

その廃車

買取ります

古物商:303280907383号

廃車に費用はかかりません！
古い車OK! 不動車OK!

◆引取から税金手続きまで ◆土日引き取り可
◆カギ無し、放置車OK ◆ご家族の代理可

LINE簡単査定 廃車ラボHP

私が応対します!

☎042-444-7106

◆東京都調布市飛田給1-2-2
味の素スタジアム近く

☎日時・日程・期間 ☎場所 ☎対象 ☎定員 ☎費用(記載のないものは無料) ☎内容 ☎公式ホームページの広報ID ☎申し込み ☎問い合わせ ☎ホームページアドレス

IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。