

ぜったい夕メになる！健康講演会のお知らせ

生活習慣がよくなれば、心も変わる、体も変わる！

演題

からだの調子がどんどん良くなる 生活習慣

～高血圧など生活習慣病の予防から腰痛・肩こり解消まで～

内容

東洋医学の知恵を活用したとても面白い健康法を紹介する講座です。

みなさんが受ける健診の活用法から、食事・運動の方法まで、盛りだくさんの内容をお送りします。元気になる「ヒント」が満載の講座ですので、みなさまお誘い合わせのうえご参加ください。

日時

日時：10月21日(月) 13時～15時（12時30分より受付）

場所：保健福祉センター ホール1

場所

参加費：無料（事前に申し込む必要はありません。直接会場にお越しください。
お待ちしております。）

先着
50人

講師

ながしま ひさえ
長島 寿恵 先生

青森県八戸市生まれ。東京薬科大学卒業。薬剤師、日本足操術指導士、西東京糖尿病療養指導士、健康運動指導士、温泉療養アドバイザー、健康・食育マスター（財団法人日本余暇文化振興会認定）、日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー。多彩な資格をもったユニークな健康づくり専門家として、全国で運動や食生活、心のあり方の改善を提唱する講演活動を行っています。



問い合わせ先 保険福祉課 TEL377-5659

ごみ出しのルール 守れていますか？

最近、各所において‘混在ごみ’や
‘指定日違反ごみ’が目立っています。

●こんなシールを張られた袋を見たことはありませんか？



ルールが守られていないごみには、ルール啓発シールを貼り、啓発を行っています。

「ごみが混在しています。分別し指定日に出して下さい。」と記載したルール啓発シールが貼られています。

このルール啓発シールのほかに、異なった指定袋で出された場合に「指定袋で出してください。」と記載したのがあります。こういったルール違反ごみを、一つでも少なくするために、排出した方への啓発の意味を込めて、回収せず、ごみステーションに置かせていただいています。

●ごみ出しのルールは…

- ・収集日当日の朝8時30分までに
- ・きちんと分別して指定袋で
- ・きめられたごみステーションに

●必ずごみ出しのルールを徹底してください！！

「これって何ごみ？」「どう分別したらいいの？」「わからないから適当でいいかな？」そんなときは、お気軽に問い合わせください。

【朝日町、川越町組合立環境クリーンセンター TEL365-9017】

【朝日町役場 町民環境課 TEL377-5653】