



冬場の冷え対策



寒さが一段と厳しくなる時期となりました。
冷え対策して体調を整えていきましょう♪

冷え対策



。。*。*。*。*。*。*。*。*

① 血行を良くする食事を摂る

ビタミンE



ナッツ類

ビタミンC



フルーツ

パントテン酸



レバー

良質のタンパク質



白身魚

② 下半身を動かすストレッチや運動

③ 手首、足首、首元を冷やさない

自転車の運転にご注意を!

令和6年11月1日から道路交通法が改正され
自転車の危険な運転に罰則が整備されました。

① 運転中の携帯電話の保持・操作

手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され罰則の対象となりました。

② お酒を飲んでの運転・ほう助

酒類の提供や 同乗・自転車の提供に対して
新たに罰則が整備されました。



違反者された方には、懲役または罰金が科せられます。
また『自転車運転者講習制度』の対象となる場合があります。
ヘルメットをしっかりと着用し、ルールを遵守しながら安全運転を心がけましょう!

健康相談会へ来ていただき

ありがとうございました!



飯坂店様にて

骨密度の
測定はありがたいわ



今月の体操

太もも裏・ふくらはぎ伸ばし

足の指の付け根あたりにタオルを当て、
両端を持ってゆっくり膝を伸ばします。
左右 15 秒ずつ行います。



呼吸は止めずに
行いましょう!

※痛みがある方は無理しないで下さい。

健康づくり応援教室

『かえるくらぶ』

12月26日(木) 13:30~14:30

場所:ふれあい館 内容:はなひらのデイサービス出前講座

1月23日(木) 13:30~14:30

場所:ふれあい館 内容:福島市健康づくり推進課出前講座

※当日の参加も可能です。

みなさんの参加をお待ちしています!

お問い合わせ

福島市飯坂南地域包括支援センターまで
はななく

542-8779