

カラダ美人 講座を開催

“今よりもっと美しくなりたい！”と
思っているあなたにピッタリの講座を
開催します。

講座では、健康的で美しい女性になる
秘訣を紹介します。人生をより健康
的で美しく輝かせてみませんか。

対象 64歳以下の女性

場所 町保健センター

定員 各コース20人

申込期限 1月15日(木)

希望のコース(複数でも可)を申し
込みください。託児を希望の方は申し
込みの際にお知らせください。

申し込み・問い合わせ先

環境衛生課 ☎(48)1111(内311・
312)

日程・内容

1月22日(木)は全コース合同開催です。

<骨粗しょう症編>

日にち	時間	内容
1月22日(木)	10:00~11:30	『キレイな歯で美しい表情を保とう！』 講師：関歯科医院 院長 関 均氏 歯科健診、ブラッシング指導、お肌年齢チェック 骨密度測定(今年度まだ受けていない方)
2月4日(水)	10:00~12:15	『食べて丈夫な骨を作ろう！~お料理教室~』 講師：管理栄養士 岡本 和代氏
	12:30~14:00	『カラダ美人になりたい人のために~運動実技~』 講師：健康体操指導員 サンフェローズ 伊藤 敦子氏

<貧血予防編>

日にち	時間	内容
1月21日(水)	10:30~12:45	『おいしく、楽しく食べたい！~貧血予防のお料理教室~』 講師：管理栄養士 岡本 和代氏
	13:00~14:00	『貧血に負けないカラダになろう！』 講師：ハーブ内科皮フ科 院長 竹内 秀俊氏
1月22日(木)	10:00~11:30	骨粗しょう症編の1月22日(木)と同じです。

<更年期編>

日にち	時間	内容
1月22日(木)	10:00~11:30	骨粗しょう症編の1月22日(木)と同じです。
1月26日(月)	13:30~15:00	講話『更年期を楽しく過ごすコツ』 実演『気分リフレッシュ！アロマオイルでフット マッサージ』 講師：社団法人愛知県助産師会 助産師

年始公共施設の休み案内 ごみ収集・し尿くみ取り

公共施設の休み案内 印は平常業務 は休み

施設名	1月				
	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)
阿久比町役場 ☎48-1111	死亡届・出生届など戸籍の届出、火葬の利 用手続きは、役場福祉室で受け付けます。				
保健センター ☎48-1111					
中央公民館 ☎48-1111					
町立図書館 ☎48-6231					
勤労福祉センター ☎48-6644					
ふれあいの森 ☎48-8431					
阿久比スポーツ村 ☎49-2500					
草木グランド ☎49-2500					
白沢グランド ☎49-2500					
板山グランド ☎49-2500					
丸山公園武道場 ☎48-6644					
半田斎場 ☎27-8700					

ごみ収集

問い合わせ先 環境衛生課

- ・1月4日(日)まで休業します。 ☎(48)1111(内310・317)
- ・年末は特にごみ収集所が混雑しますので、家の内外の掃除は計
画的に。

各地区年始燃えるごみ収集日

福住・福住園高台・阿久比団地・板山・高根台・メイツ巽
ヶ丘・白沢・白沢台・草木

収集開始日 1月5日(月)

横松・萩・宮津・宮津団地・宮津山田・坂部・卯之山・阿
久比・棕岡・矢口・高岡・植・大古根

収集開始日 1月6日(火)

家庭系・事業系ごみの東部知多クリーンセンターへの搬入について

搬入開始日 1月5日(月)

1月の資源ごみ・燃えないごみの収集

下記地区は、通常の収集日と異なりますので注意してください。(1月のみ)

地区名	1月の資源ごみ・燃えないごみの収集日
横松・萩・宮津団地	第2・第4木曜日
宮津・宮津山田	第3・第5木曜日
白沢・白沢台	第2・第4金曜日
草木	第3・第5金曜日

「阿久比町分別収集カレンダー」を確認のうえ収集日以外には
ごみを絶対に出さないでください。

し尿くみ取り

- ・1月4日(日)まで休業します。
- ・年始は1月5日(月)から平常日程でくみ取りをします。
- ・申し込みは、町指定のし尿くみ取り券取扱所でお早めに。