

コロナ禍における健康管理が大切です!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

◆毎日体調をチェックしよう!

体温測定



発熱は
ありませんか?

自覚症状の有無



空咳、倦怠感、
頭痛などはない
ませんか?

体調に不安がある場合
医療機関に相談・受診
をしましょう!

呼吸が苦しい時には、
パルスオキシメーターで
酸素濃度を確認しましょう



◆健康づくりに取り組もう! ~コロナに負けない身体をつくる~

食 事



バランスの良い
食事をとりま
しょう

運 動



ウォーキングな
ど適度に体を動
かしましょう

睡 眠



体内リズムを整
え質の良い睡眠
をとりましょう

楽しく健康づくりをして、景品を手に入れよう!



チャレンジ15健康マイレージを実施中!

抽選で500名の方に1,500円分の商品券が当たる!
詳しくは鹿沼市ホームページをご確認ください。



鹿沼自動車教習所

営 業 案 内

11月
から
教習時間
拡大

皆様のご来所お待ちしております。
11月 火～日曜日
9:00 - 20:00
OPEN CLOSE
月 曜 日
16:30 - 19:20
OPEN CLOSE
KDS
kanuma driving school

月曜日
も
営業!!

地域と協働して歩む
社会貢献活動

kanuma driving school
鹿沼市唯一
の教習所

つばさプラン

第1回「輝くとちぎづくり」
最優秀賞受賞
栃木県知事表彰

「高齢者講習」

事前予約が必要です
高齢者講習 (70歳以上)
認知機能検査 (75歳以上)
※お早めにお電話をください。



KDS
kanuma driving school

鹿沼自動車教習所
TEL 0289-62-8101



財源確保のために広告を掲載しています。

再生紙を使用しています。



UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。