



令和3年度 法の郷健康カレンダー



飯山南コミュニティ 98-2200

項目	コミュニティの行事			丸亀市健康課の行事					介護予防				
	第2日曜 8:45~健康ウォーク 10:00~ペタンク	健康塾	コミュニティ活動に参加して健康づくり!	集団がん検診				医療機関		健康相談	にこにこ会	しゃんと体操	いきいき健口教室
				胃	肺	子宮	乳	がん検診等	特定健診・後期高齢者健診	歯周病検診等	第3(木) 9:30~11:30	奇数月(土) 10:00~11:30	第3(金) 10:00~11:00
場所	飯山南コミュニティセンター等			飯山総合保健福祉センター等				市内指定医療機関		飯山南コミュニティセンター			
4月	11	我が家の健康宣言	健康のために毎日の習慣! ★あいうべ体操(1日30回)							15		16	
5月	9		30(日)いきいき運動会							13	22	21	
6月	13	健康チャレンジ申し込み 10日まで				24	24			17		18	
7月	11	21(水)健康講演会	21(水)~27(火)三世代交流ラジオ体操	28	28					15	17	16	
8月										19		20	
9月	12	健康チャレンジ! 四国を歩こう	26(日)要支援者避難訓練	19	19	24	24			16	4	17	24
10月	10	私の健康アップ	23(土)、24(日)いきいきまつり			1	1			14		15	8
11月	7		14(日)防災訓練	3	3	3	3			18	20	19	12
12月	12	健康チャレンジカード提出 10日まで	5(日)一斉清掃							16		17	10
1月	9	23(木)健康講演会	1(土)元日おめでとうウォーク	12	12	12	12			13	15	21	
2月	13	19(水)健康講演会	5(土)南小防災の日防災訓練	6	6		6			17		18	
3月	13									17	19	18	
備考	◎健康料理教室は、食生活改善推進員さんを中心に自治会館で実施しています。 ◎コミュニティセンターにエアロバイク、卓球台があります。開館時間内、自由に使えますのでご利用ください。 ◎毎月第1登校日はあいさつ運動を実施しています。 ◎下校時には防犯パトロールを実施しています。 ◎法の郷お出かけ号は火・金に運行しています。是非ご利用ください。詳細、お申し込みは、コミュニティまで!			◎地域を巡回する結核肺がん検診(冬頃)の詳細な日程は丸亀市広報でお知らせします。 ◎市内指定医療機関へ直接ご連絡ください。 ◎歯周病検診は5年に1回です。30~70歳まで5歳ごとの節目年齢の方が対象で6月~翌年3月末まで実施しています。 ◎「20歳の記念にチェックアップ&クリーン」は20歳の方が対象で7月~翌年3月末まで実施しています。 ※対象者へ市から個別通知あり					◎随時、にこにこさんを中心に自治会館でも認知症予防教室を実施しています。 ◎口腔機能を高める方法が学べるいきいき健口教室に参加希望の方は地域包括支援センターまで。 ◎長生き体操にとりくみましょう! 希望するグループは地域包括支援センター南部センターへ (Tel.85-3350)				

声かけあって、みんなで健康づくり! 法の郷健康づくり推進委員会