



令和5年度 法の郷健康カレンダー



飯山南コミュニティ 098-2200

項目	コミュニティの行事		丸亀市健康課の行事				介護予防		
	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	介護予防のための体操教室		
4月	16日 ※第3日曜 我が家の健康宣言		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
5月	14日 健康講演会「口腔ケア」		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
6月	11日 健康チャレンジ 申し込み10日まで		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
7月	9日 ウォーク:7:00~ ペタンク:9:00~	19(水) 健康講演会「食卓からはじまるすこやかな暮らし」	胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
8月			胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
9月	10日 ウォーク:7:00~ ペタンク:9:00~		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
10月	8日 健康講演会「音楽療法」		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
11月	12日 私の健康アップ		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
12月	10日 健康チャレンジ カード提出10日まで		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
1月	21日 ※第3日曜		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
2月	18日 ※第3日曜		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30
3月	10日		胃	肺	子宮	乳	健康相談 第3(木) 9:30~11:30	にこにこ会 奇数月(土) 10:00~11:30	介護予防のための体操教室 第3(金) 10:00~11:30

健康のために毎日の習慣!

★あいうべ体操(1日30回) ★パタカラ体操(食事前)

パパ:パパ:パパ

受診券が届きます!

健康チャレンジ! 四国を歩こう

◎健康料理教室は、生活改善推進員を中心に実施しています。

◎コミュニティセンターにエプロンバイクがあります。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。

◎集団下校時と補充学習時には防犯ノットロープを実施しています。

◎買い物等に利用できるお出かけ号は火・金に運行しています。困った事があればささえ愛事業もご利用ください。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。

◎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。方が対象で6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

◎市内指定医療機関へ直接ご連絡ください。

◎健康相談で味噌汁の塩分測定も可能

◎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。

◎長生き体操に取り組みましょう! 希望するグループは地域包括支援センター(南)南部センターへ (TEL85-3350)

声かけあって、みんなが健康づくり! 法の郷健康づくり推進委員会