







令和6年度 法の郷健康カレンダー

飯山南コミュニティセンター ☎98-2200



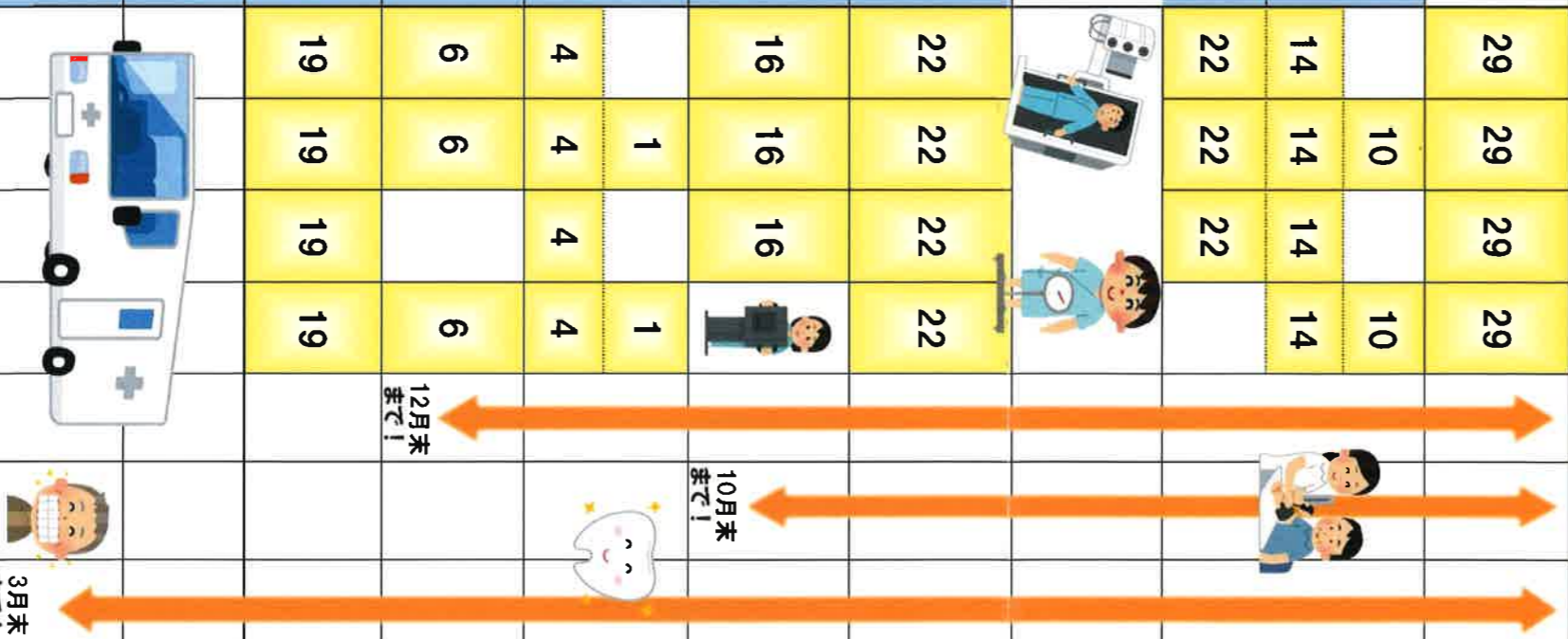
項目	コミュニティの行事			丸亀市健康課の行事					介護予防		
	健康塾	コミュニティ活動に参加して健康づくり!	集団がん検診	医療機関	健康相談	にこにこ会 (一般参加可)	介護予防のための体操教室				
場所	飯山南コミュニティセンター等			飯山総合保健福祉センター等 市内指定医療機関					飯山南コミュニティセンター		
4月	21 ※第3日曜日 							17 骨密度測定	11 日本舞踊 	19	
5月	12 健康講演会「バランスのよい食事から」							15 個別相談(理学療法士)		17	
6月	9 四国を歩こう! 申し込み 11日まで							19		21	
7月	14 ウォーク:7:00~ ペタンク:9:00~	11(木) 健康講演会「口腔ケア」 	21(日)~27(土) 自治会交流ラジオ大会 28(日) ペタンク大会					17 13 ラジックショー		19	
8月								21 骨密度測定		16	
9月	8 ウォーク:7:00~ ペタンク:9:00~	私の健康アツツ 申込:24(火)まで	15(日) 要支援者避難訓練(東小川)					18 個別相談(栄養士)	21 落語	20	
10月	13	私の健康アツツ 1(火)~ 28(月)	26(土)、27(日) いきいきまつり					16		18	
11月	24 ※第4日曜日	20(水) 健康講演会「健康体操」	17(日) 防災訓練(上法軍寺)					20	16 マントリン演奏	15	
12月	8	四国を歩こう! チケットカード提出 10日まで	1(日) 一斉清掃					18		20	
1月	19 ※第3日曜日 		1(水)6:30~ 元旦ウォーク					15	18 ギター演奏	17	
2月	16 ※第3日曜日	19(水)健康講演会「音楽療法」	南校区防災訓練					19		21	
3月	9		30(日) ウォークラリー					19 個別相談(栄養士)	8 音楽療法	21	

健康のために毎日の習慣!
★自分の健康は自分で守る! 検診で異常の早期発見を
★あいうべ体操(1日30回) ★パタカラ体操(食事前)

パタ・パタ・パタ・パタ

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、食生活改善推進員を中心に実施しています。
◎コミュニケーションにエプロンバイク2台があります。開館時間内、自由に使用し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。
◎集団下校時と補習学習時には防犯パトロールを実施しています。

◎地域を巡回する結核肺がん検診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。
◎癌予防検診は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ツツ&ラリー」は20歳の方が対象で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

◎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(南館)へ (TEL 85-3350)

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