



令和4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	胃	肺	子宮	乳	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	いばし健康口腔教室			
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	10	13(水) 健康講演会 我が家の健康宣言	29(日) いきいき運動会	健康のために毎日の習慣! ★あいらび体操(1日30回) ★パタカヲ体操(食事前)				がん検診等	特定健康診査(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	金曜 10:00~11:30	
5月	8 25(水) チャレンジデー	20(水) 健康講演会 申し込み10日まで	21(木)~27(水) 三世代交流ラジオ体操	受診券が届きます!				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	19	20	15		
6月	12	20(水) 健康講演会	4(日) 健康まつり 25(日) 要支援者避難訓練	ダ：ダ：ダ：ダ：ダ				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	16	17	17		
7月	10 クオーター：7:00~ ペタンク：9:00~	27(木) 健康講演会 私の健康アツプ	22(土)、23(日) いきいきまつり	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	14	15	15		
8月			13(日) 防災訓練	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	18	19	19		
9月	11 クオーター：7:00~ ペタンク：9:00~		10(日) 10 10	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	15	16	16		
10月	9		17 17 18 18	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	13	14	14		
11月	13		9 9 8 8	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	17	18	11		
12月	11	健康チャレンジカード提出10日まで	25 25 25 25	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	15	16	9		
1月	15		3 3 22 22	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	19	20	20		
2月	12	15(水) 健康講演会	25 25 25 25	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	16	17	17		
3月	12		22 22 22 22	健康チャレンジ! 四国を歩こう				健康相談	にこにこ会	介護予防のための体操教室	16	17	17		

◎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。
 ◎コミュニティセンターにエプロン、ボール、卓球台があります。
 ◎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ノットロープを実施しています。
 ◎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。
 ◎歯周病検診は5年に1回です。30~70歳までの新年度の方を対象に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プ&クワイ」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。
 ◎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