



# 令和7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                                                |    |    |    |                                                                       |                      |            | 介護予防のための<br>体操教室                                        |                          |  |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|--|
|                                | 第2 日曜<br>8:45～健康ウォーク<br>10:00～ペタンク                | 健 康 塾                               | コミュニティ活動に参加し<br>て健康づくり！                                                                         | 集団がん検診                                                   |    |    |    | 医療機関                                                                  |                      |            | 健康<br>相談                                                |                          |  |
|                                |                                                   |                                     |                                                                                                 | 胃                                                        | 肺  | 乳  | 子宮 | がん検診<br>等                                                             | 特定健診・<br>後期高齢者<br>健診 | 歯周病検<br>診等 | 第3(水)<br>9:30～<br>11:30                                 | 第3(金)<br>10:00～<br>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                             | 13<br>※第2日曜日                                      | 私の健康アップ<br>申し込み締切<br>30(水) まで       | 健康のために毎日の習慣！<br>★自分の健康は自分で守る！ 検診で異常の早期発見を<br>★あいうべ体操(1日30回) ★パタカラ体操(食事前)<br>パ・パ・パ・パ・<br>タ・タ・タ・タ |                                                          |    |    |    |                                                                       |                      | 16         | 25<br>※第4金曜日                                            |                          |  |
| 5月                             | 11                                                | 私の健康アップ<br>1(木)～<br>28(水)           | 23(金)～25(日)<br>チャレンジウィーク                                                                        |                                                          |    |    |    | 受診券が届きます！                                                             |                      |            | 21<br>個別相談<br>(理学療法士)                                   | 16                       |  |
| 6月                             | 8                                                 |                                     |                                                                                                 | 21                                                       | 21 | 21 | 21 |                                                                       |                      |            | 18<br>骨密度測定                                             | 20                       |  |
| 7月                             | 6<br>※第1日曜日<br>ウォーク:7:00～<br>ペタンク:9:00～           | 10(木)<br>健康講演会<br>「家庭でできる<br>食中毒予防」 | 21(月)～27(日)<br>自治会交流<br>ラジオ体操<br>ベタンク大会<br>27(日)                                                | 3                                                        | 3  | 3  | 3  |                                                                       |                      |            | 16                                                      | 18                       |  |
| 8月                             |                                                   | 四国を歩こう！<br>申し込み 17日まで               |                                                                                                 |                                                          |    |    |    |                                                                       |                      |            | 20                                                      | 15                       |  |
| 9月                             | 14<br>ウォーク:7:00～<br>ペタンク:9:00～                    |                                     | 14(日)<br>要支援者避難<br>訓練(下法軍寺)                                                                     | 11                                                       | 11 | 11 |    |                                                                       |                      |            | 17<br>個別相談<br>(栄養士)                                     | 19                       |  |
| 10月                            | 12                                                |                                     | 25(土)・26(日)<br>いきいきまつり<br>血管老化度測定                                                               | 21                                                       |    | 21 | 21 |                                                                       |                      |            | 15                                                      | 17                       |  |
| 11月                            | 2<br>※第1日曜日                                       | 19(水)<br>健康講演会<br>「健康づくりのための<br>運動」 | 16(日)<br>防災訓練<br>(東小川)                                                                          | 25                                                       | 25 | 25 |    |                                                                       |                      |            | 19                                                      | 21                       |  |
| 12月                            | 14                                                |                                     | 7(日)<br>一斉清掃                                                                                    | 1                                                        | 1  |    | 1  |                                                                       |                      |            | 17<br>骨密度測定                                             | 19                       |  |
| 1月                             | 18<br>※第3日曜日                                      |                                     | 1(木) 6:30～<br>元旦ウォーク                                                                            | 8                                                        | 8  | 8  |    |                                                                       |                      |            | 21                                                      | 16                       |  |
| 2月                             | 8                                                 | 18(水)<br>健康講演会<br>「音楽療法」            | 18(水)<br>健康講演会<br>「音楽療法」                                                                        | 20                                                       | 20 | 20 | 20 |                                                                       |                      |            | 18                                                      | 20                       |  |
| 3月                             | 8                                                 |                                     | 29(日)<br>ウォークラリー                                                                                | 18                                                       | 18 | 18 | 18 |                                                                       |                      |            | 18<br>個別相談<br>(栄養士)                                     | 27<br>※第4金曜日             |  |
| 備<br>考                         | ◎料理教室は、食生活改善推進員を中心に実施しています。                       |                                     |                                                                                                 | ◎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。                                                  |                      |            | ◎健康相談は予約不要です。血圧・検尿を実施しています。お気軽にお越しください。                 |                          |  |
|                                | ◎コミュニティセンターにエアロバイク2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。 |                                     |                                                                                                 | ◎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があります。 |                      |            | ◎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部センターへ(TEL 85-3350) |                          |  |
| ◎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。 |                                                   |                                     |                                                                                                 |                                                          |    |    |    |                                                                       |                      |            |                                                         |                          |  |

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