

法の郷 健康塾



法の郷健康づくり推進委員会・飯山南コミュニティ協議会

**自分の健康は自分で守る！
検診で異常の早期発見！**

【健康カレンダー】

健康に関する年間行事等を掲載しています。
よく目につくところに貼り、利用しましょう。

【健康講演会】

7月10日（木）家庭でできる食中毒予防
11月19日（水）健康づくりのための運動
2月18日（水）音楽療法



【私の健康アップ】

健診・がん検診と運動・食事等5項目に

4週間(5月1日～5月28日)チャレンジ！

目指せ 健康家族!!

【健康チャレンジ】

◎「四国を歩こう」(9月1日～1月31日)

ウォーキングだけでなく、生活の中で歩く歩数も入ります。ラジオ体操やテレビ体操、長生き体操もカウント計算できます。詳細は記録カードを参照ください。

5か月間のうち80日以上参加し、記録カードを提出した方には参加賞、四国1周した方には認定証と商品があります。

◎健康ウォーク、ペタンク

8月を除く原則毎月第2日曜日。実施日はコミュニティだよりで確認ください。

◎ラジオ体操 テレビ体操

