

# 平成29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			成人保健(健康課)				介護予防					
	健康ウォーク	健康チャレンジ		集団がん検診				医療機関		健康相談・健康チェック	にこにこ会	しゃんと体操	
		第2(日) 8:45~10:00	四国を歩こう 7月~11月	私の健康アツアツ 11月	コミュニティ活動に参加して健康づくり!	胃	子宮	乳	肺				がん検診等
第2(日) 8:45~10:00	第3(木) 9:30~11:30	奇数月(土) 10:00~11:30	第3(金) 10:00~11:30	場所				場所					
4月	9										20	21	
<p>健康のために毎日の習慣にしよう ★あいうべ体操(1日30回)と ラジオ体操</p>													
5月	14			27(土) 28(日) いきいきまつり 31(水) チャレンジデー							18	20	19
<p>受診券が届きます!</p>													
6月	11	11(日) 講演会			前期日程						15		16
					22(木)	22(木)	22(木)						
7月	9	体力測定 7:00~		21(金)~ 27(月) 三世代交流 ラジオ体操	2(日)	2(日)	2(日)	3(月) 6(木) 13(木) 地区内を巡回			20	15	21
											栄養相談		
8月	13				27(日)	27(日)	27(日)				17		18
											血管年齢測定		
9月	9(土) 7:00~	9(土) 中間イベント		9(土) 音楽療法 24(日) 要支援者避難訓練	15(金)	15(金)	15(金)				21	16	15
10月	8			22(日) 運動会	11(水)	11(水)	11(水)				19		20
					31(火)	31(火)	31(火)	31(火)					
11月	12	12(日) 飯野山登山		5(日) 防災訓練							16	25	17
											骨密度測定		
12月	10	体力測定 カード提出 10(日)まで		3(日) 一斉清掃 9(土) 音楽療法	3(日)			3(日)			21		15
					8(金)	8(金)	8(金)						
1月	14			1(日) 初日の出おめでとウォーク		24(水)	24(水)	24(水)			18	20	19
											栄養相談		
2月	11			10(土) 南小防災の日 防災訓練		23(金)	23(金)				15		16
3月	11										15	17	16
備考	<p>◎健康料理教室は食改さんを中心に自治会館で実施しています。</p> <p>◎コミュニティセンターにエアロバイクがあります。閉館時間内、自由に使えますのでご利用ください。</p> <p>◎毎月第1登校日はあいさつ運動を実施しています。</p> <p>◎下校時には防犯パトロールを実施しています。</p>			<p>◎7月に地域を巡回する結核肺がん検診の詳細な日程は別紙でご確認ください。</p> <p>◎歯周疾患健診は30~70歳までの5歳ごとの節目年齢の方が対象です。</p> <p>◎「20歳の記念にチェックアップ&amp;クリーン【歯】」は20歳の方が対象です。</p>				<p>◎市内指定医療機関へ直接ご連絡ください。</p>		<p>◎臨時、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。</p> <p>◎長生き体操も広めています。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)</p>			