

平成30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	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・健康チェック	にこにこ会	しゃんと体操			
	第2(日) 8:45~10:00	7月~11月 四国を歩こう 10月 私の健康アツ		胃	子宮	乳	肺	がん検診等	特定健診・がん検診	皮膚病・泌尿器科	第3(木) 9:30~11:30	奇数月(土) 10:00~11:30	第3(金) 10:00~11:30		
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	8	我が家の健康宣言	健康のために毎日の習慣! ★あいうべ体操(1日30回)							19		20			
5月	13		26(土)27(日) いきいきまつり 30(水) チャレンジデー	受診券が届きます!						17	19	18			
6月	10	健康チャレンジ申し込み 10日まで	28(木) 健康講演会	前期日程						21		15			
7月	8 7:00~	4(水) 体力測定	21(土)~27(金) 三世代交流 ラジオ体操	24	24	24	5	5	5	13			19	21	20
8月	12 7:00~	健康チャレンジ!	10(金) 健康講演会	25	25	25	29	29	29			16		17	
9月	9 7:00~	9(日) 健康まつり	9(日) 健康講演会 30(日) 要支援者避難訓練	11	11	11						20	22	21	
10月	14	私の健康アツ	21(日) 運動会	後期日程						18		19			
11月	11		4(日) 防災訓練	5	5	5	1	1	1	1			15	17	16
12月	9	健康チャレンジカード提出 10日まで	2(日) 一斉清掃	21	21	21	2		2	2			20		21
1月	13		1(火) 初日の出 おめでとうウォーク	2		2	19	19	19			17	19	18	
2月	10		9(土) 南小防災の日 防災訓練 13(水) 健康講演会				20(水)	20(水)					21		15
3月	10		20(水) 音楽療法										14(第2木)	16	15

◎健康料理教室は、食生活改善推進員さんを中心に自治会館で実施しています。
◎コミュニティセンターにエアロバイクがあります。開館時間内、自由に使えますのでご利用ください。
◎毎月第1登校日はあいさつ運動を実施しています。
◎下校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(7/3・7/17)の詳細な日程は別紙でご確認ください。
◎市内指定医療機関へ直接ご連絡ください。

◎健康料理教室は、食生活改善推進員さんを中心に自治会館で実施しています。
◎毎月第1登校日はあいさつ運動を実施しています。
◎下校時には防犯パトロールを実施しています。

◎2/20(水)の申し込み先はコミュニティです。※子宮がん・乳がん検診の受診は2年に1回です。
◎歯周病健診は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歳の方が対象です。

◎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。
◎長生き体操にとりくみましょう! 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)