

令和 7 年度 気高町・鹿野町 健康づくり友の会

今年の目標！

～仲間をふやし、みんなで一緒に健康づくりに取り組もう～

みんなの目標

- ① 間食に気を付ける
- ② 毎日運動をおこなう
- ③ 体重、血圧の測定と記録をする



場所：気高保健センター（ゆうゆう健康館けたか）※内容により場所変更あり

月 日	時 間	内 容
4月 8日（火）	10:00～11:30	春のウォーキング（鹿野町） ※鹿野支所駐車場付近に10時集合！
5月 13日（火）	13:30～15:30	健康づくりと運動（運動指導士）
6月 10日（火）	14:00～16:00	西地域 3 町交流会（鹿野保健センター） ※鹿野保健センターより14時から開始！
7月 8日（火）	10:00～11:30	しゃんしゃん体操
8月 12日（火）		お盆のためお休み
9月 9日（火）	10:00～11:30	フレイル予防について
10月 14日（火）	10:00～11:30	秋のウォーキング（鹿野町） ※鹿野支所駐車場付近に10時集合！
11月 11日（火）	10:00～12:30	生活習慣病予防と食生活（管理栄養士） 調理実習
12月 9日（火）	13:30～15:30	健康づくりと運動（運動指導士）
1月 13日（火）	10:00～11:30	生活習慣病と口腔ケア（歯科衛生士）
2月 10日（火）	10:00～11:30	ニュースポーツ（ボッチャ）
3月 10日（火）	10:00～11:30	1 年間の振り返りと次年度の計画作成

※気象や感染症等の状況により、急遽開催中止・内容変更が生じる場合があります。ご了承ください。

申し合わせ事項

- 必ず健診を受ける
- 欠席の時は、連絡する
- 当日の司会進行はメンバーが行う



※糖尿病をはじめとする生活習慣病予防、健康づくりに関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。興味・関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ：気高町総合支所 市民福祉課（保健師） ☎0857-30-8674
鹿野町総合支所 市民福祉課（保健師） ☎0857-30-8684