

人生100年時代 を生き抜くための

健康寿命の延ばし方

日にち	講話	備考
2026年 5月12日	熱中症	
7月14日	体操 フレイルチェック	午前10時 ~11時30分
10月13日	運動	
12月8日	栄養・口腔	
2027年 2月9日	運動	

※「東浦町いきいきマイレージ」2ポイント付与あります

曜日 火曜日

時間 午前10時~11時

場所 東ヶ丘自治会集会所

参加
無料予約
不要

はじまりました

健康レベルUPチャレンジ

詳しくは裏面へ

❀ スタンプ獲得方法 ❀

- ① 講話を受けたら【1スタンプ】
- ② 友だちを誘ったら【1スタンプ】
※はじめての参加者に限る
- ③ 健診を2種類受けたら【1スタンプ】
※健診を受けたことがわかるものをお持ちください
 - ・ がん検診
 - ・ 住民健康検診
 - ・ 長寿健康診査
 - ・ 特定健康診査
 - ・ 歯周疾患検診
 - ・ 骨密度検診



スタンプを **5**個獲得で
おだいちゃんグッズプレゼント!

東ヶ丘地区 氏名()

①講話ポイント

5月12日

7月14日

10月13日

12月8日

2月9日

②友だちポイント

③健診ポイント

- がん検診
- 住民健康検診
- 長寿健康診査
- 特定健康診査
- 歯周疾患検診
- 骨密度検診