

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	時間	講話	血圧測定 毎回あり
2026年 5月8日	10時~10時30分	講話 なし	
6月12日	10時~11時	熱中症	
7月10日	10時~ 11時30分	体操 フレイルチェック	
10月9日	10時~10時30分	講話 なし	
11月13日	10時~11時	運動	
12月11日	10時~10時30分	講話 なし	
2027年 1月8日	10時~11時	栄養・口腔	
2月12日	10時~10時30分	講話 なし	
3月12日	10時~11時	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 金曜日

時 間 (血圧+講話の日) 午前10時~11時

(血圧測定の日) 午前10時~10時30分

場 所 生路老人憩の家



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!

※血圧測定のみの方は ポイントはありません

生路地区 氏名()

①講話ポイント

6月12日

7月10日

11月13日

1月8日

3月12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

2つ折りで持ち運びできます♪ 健康手帳に入れるなどして活用してください♪