

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	場所	講話
2026年 5月20日	森岡台自治会集会所	熱中症
6月17日 午前10時~11時30分	森岡コミュニティセンター	体操 フレイルチェック
10月21日	森岡コミュニティセンター	運動
12月16日	森岡台自治会集会所	栄養・口腔
2027年 2月17日	森岡コミュニティセンター	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 水曜日

時 間 午前10時~11時

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!

森岡地区 氏名()

①講話ポイント

5月20日

6月17日

10月21日

12月16日

2月17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