

健康づくり関係行事

【健康づくりセミナー】

月日	内容
7月17日(水)	検診のススメ～検査値から分かること～ 講師:多度津町保健師
8月7日(水)	熱中症対策について 講師:大塚製薬株式会社
9月5日(木)	防災教室 講師:日本赤十字社 香川県支部
10月16日(水)	知っておきたい目の病気 講師:みぞて眼科クリニック 院長 溝手 雅宣 氏
11月6日(水)	健康運動教室 講師:健康運動指導士 森 明美 氏
12月18日(水)	糖尿病予防教室 講師:四国こどもとおとなの医療センター 栄養士 中西 初美 氏
令和7年 1月21日(火)	聞こえのフレイルを予防しよう 講師:未定
2月 (日時未定)	CKDってなに? 講師:香川県慢性腎臓病対策協議会 医師
3月25日(火)	知ってほしいお薬のこと 講師:Farm&Pharmacy 薬剤師 濱田 幸子 氏
時間:13時30分～15時 場所:地域交流センター	

【若返り運動教室(ノルディックウォーキング)】

月日	内容
4月17日(水)・26日(金)	ノルディックウォーキングについてインストラクターが直接指導を行います。子育て世代の運動不足解消、高齢者の健康づくり、骨粗しょう症予防、筋力アップ等に効果的です。 場所:町内・町外のウォーキングコース(雨天時は、室内で健康体操等を行います。) 時間:9時～12時 (準備運動やウォーキング会場までの移動を含めた時間です。ウォーキング等の時間は1時間半程度。) 集合場所:地域交流センター
5月23日(木)・29日(水)	
6月5日(水)・20日(木)	
9月4日(水)・27日(金)	
10月9日(水)・23日(水)	
11月15日(金)・27日(水)	
12月4日(水)・26日(木)	
令和7年 3月5日(水)・19日(水)	



みんなで体を動かそう!



【健康相談】 血圧測定・検尿・体脂肪測定、塩分濃度測定等、個別に健康栄養相談を行います。

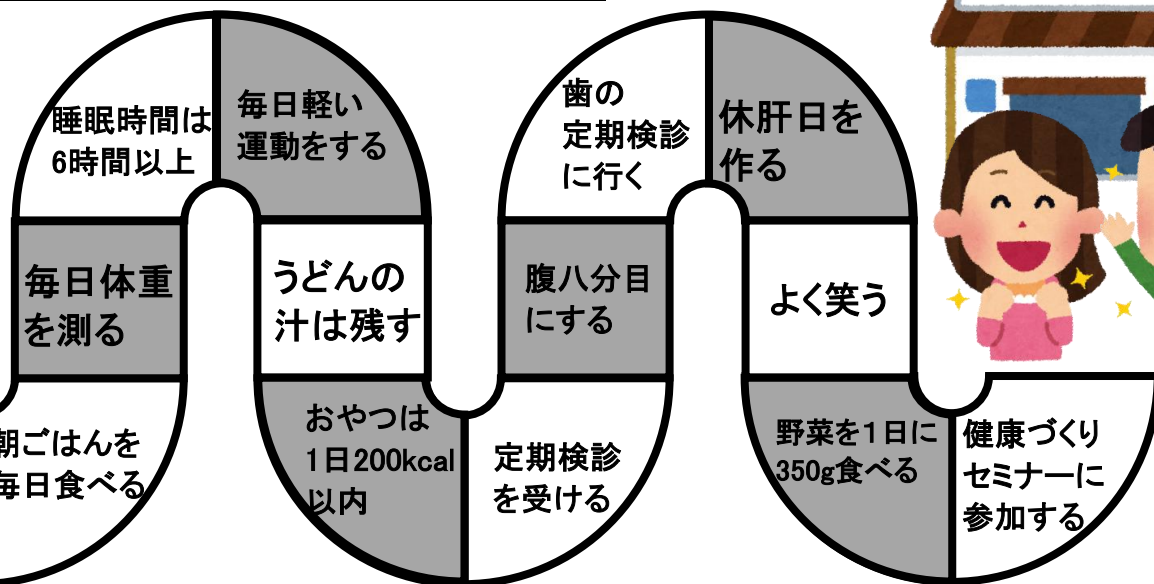
地区	場所	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
白方	白方地区公民館	13時30分～15時	5	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7	7
豊原	豊原農村婦人の家		12	17	14	12	9	13	11	8	13	17	14	14
多度津	地域交流センター		19	24	21	19	23	20	18	15	20	24	21	21
四箇	四箇地区公民館		26	31	28	26	30	27	25	22	27	31	28	28

高見	いこいの家	14時30分～	7/1	9/2	1/20	
佐柳	本浦	10時～11時30分	5/21	8/27	11/7	2/25
	長崎	13時～14時30分				

健康づくりに取り組んで駅までたどり着こう!!



スタート!



ゴール!



※健康カレンダーに掲載している検診および行事の実施内容は変更する可能性がありますので、詳細につきましては、広報誌等でご確認くださいませよう、お願いいたします。

《お申し込み・お問合せ先》

多度津町健康福祉課 健康増進係 多度津町栄町三丁目3番95号 ☎0877-33-1134