

令和6年度

# 小鹿野町 運動チェックカレンダー

【氏名

】

## 2024

C A L E N D A R

2024.04-2025.03

### 4 April

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### 5 May

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 6 June

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### 7 July

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 8 August

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 9 September

2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 継続できる運動目標

継続できる運動目標が達成できたらカレンダーに○をつけましょう!!

※運動の例：ウォーキング(20分程度の継続的な有酸素運動)、筋トレ、ヨガ、ラジオ体操、太極拳、グランドゴルフ 等



小鹿野町公式ご当地キャラクター

おがニャッピ

お問合せ

小鹿野町 保健課 TEL 75-0135

## 10 October 2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 11 November 2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 12 December 2024

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 1 January 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 2 February 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## 3 March 2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# 継続できる運動目標

## いきいきおがの健康ポイント2024に参加しませんか？

町では、より多くの方に健診等を受けていただき、積極的に健康づくりに参加していただけるよう『健康づくりキャンペーン』を実施しています。ぜひ、ご参加ください！

(実施期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日)

### 参加方法

- ①健診会場や教室等でカードを受け取る。
- ②健診の受診や保健課主催の教室等に参加。さらに、自分で健康づくりを継続する。(教室等は参加時にポイントを付与)
- ③期間内に、カード、参加ポイントがわかるもの(※)を持参し、保健課窓口へ行く。(ポイントを付与します)
- ④合計ポイントに応じて、賞品をお渡しします。



©小鹿野町

注意：カードはひとり1枚のみです。ポイントを貯めている途中で賞品の交換はできません。交換期限は3月31日(月)です。3月分のポイントは、3月中旬に付与します。

