

令和7年度

小鹿野町 運動チェックカレンダー

【氏名】



©小鹿野町

4月							2025						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5			1	2	3		4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

5月							2025						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5		1	2	3		4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30	31			25	26	27	28	29	30	31

6月							2025						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5		1	2	3		4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

7月							2025						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5			1	2		3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

8月							2025						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							1	2		3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

9月							2025						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							1	2		3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			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

おがニャッピー

全国植樹祭

お問合せ
小鹿野町 保健課 TEL 75-0135

10月

2025

日	月	火	水	木	金	土
		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月

2025

日	月	火	水	木	金	土
		1			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月

2025

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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月

2026

日	月	火	水	木	金	土
		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月

2026

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

2026

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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2025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7年4月1日～令和8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(火)です。3月分のポイントは、3月中旬に付与します。

