

令和8年度

# 小鹿野町 運動チェックカレンダー



【氏名

】

4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 <small>昭和の日</small>	30			

5月							2026
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
<small>憲法記念日</small>	<small>みどりの日</small>	<small>こどもの日</small>	<small>振替休日</small>				
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

6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					

7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 <small>海の日</small>	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

8月							2026
日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11 <small>山の日</small>	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

9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 <small>敬老の日</small>	22 <small>国民の休日</small>	23 <small>秋分の日</small>	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  
**おがニャッピン**

お問い合わせ  
小鹿野町 健康づくり課 TEL 75-0135

**10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
<small>スポーツの日</small>						
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**11月** 2026

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<small>文化の日</small>						
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
<small>勤労感謝の日</small>						
29	30					

**12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		

**1月** 2027

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

**2月** 2027

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
<small>建国記念の日</small>						
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
<small>天皇誕生日</small>						
28						

**3月** 2027

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
<small>春分の日 振替休日</small>						
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2026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8年4月1日～令和9年3月31日)

#### 参加方法



©小鹿野町

- ①健診会場や教室等でカードを受け取る。
- ②健診の受診や健康づくり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期間内にカードと参加ポイントがわかるもの(※)を持参し、健康づくり課窓口へ行く。(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。

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。

交換期限は令和9年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。

