

7月 文月

小串
稲荷海岸からの眺望



豊浦健康カレンダー 医療・福祉部会

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
集団検診の申込締切は7月31日（金） 申し込み・問い合わせ先 豊浦保健センター 083-772-4022			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
						ケンゾー内科 健康教室
19	20	21	22	23	24	25
				保健推進委員会 転倒予防運動教室 川棚公民館		豊浦文化講座 写真で振り返る 豊浦の百年
26	27	28	29	30	31	
立ち寄り処 ほっちゃ					川棚公 モルック 体験会	

熱中症を予防しよう！

ふくふく健康21
情報提供

「暑さを避ける」「こまめに水分を補給する」



8月 葉月

宇賀川島神社の灯籠



豊浦健康カレンダー 医療・福祉部会

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
 ◎つま先上げ（50回） ◎かかと上げ（30回） 毎日貯筋しよう  ◎ひざ伸ばし ◎すわり立ち  ◎背中丸め						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	ふくふく健康21 今月の目標 素材の味を楽しんで、 減塩習慣を身につけよう				豊浦町 ふるさと祭り 花火大会 黒井スポ 綿加杯 ソフト大会 豊浦文化講座 豊浦の遺跡

9月 長月

黒井
郷杜屋付近の彼岸花



豊浦健康カレンダー 医療・福祉部会

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			ケンゾー内科 健康教室
立ち寄り処 ほっちゃ						豊浦文化講座 音楽で町興し

