

めざそう！健幸
～バランスよく食べましょう～
～声を出して笑いましょう～

令和7年度版 健康づくり

周東チャレンジ運動カード

運動を行うことによって、心身共に健康で豊かな生活を送ることができ、生活の質の向上につながります。

運動は継続することが大切です。

周東地域部会は、自分にあった運動の習慣づけをお助けします！

このカードを使って、ぜひラジオ体操にチャレンジしてください！

10月～11月末までの2か月間のうち、30日以上目標達成を目指して運動に挑戦しましょう。このカードを提出された人から、先着で達成賞をお渡しします！

目標が達成できなくても、このカードを提出された人に参加賞をお渡しします。

企画：周東地域部会

問合せ先：周東保健センター ☎84-3580

～安全に運動するための注意点～

- 次の方は、主治医に相談してから運動を始めましょう。
□心臓病、脳卒中、腎不全等の既往歴がある
□腰痛、膝痛などがある
- けがや疲労の予防のため、運動の前後にストレッチなどの準備運動、整理運動をしましょう
- 血圧が高い人は、運動前に血圧をチェックしましょう
- 体調に合わせて運動量や運動強度を調整しましょう
- 運動中、運動後に強い痛みがあったらただちに運動を中止し、医師に相談しましょう



登録団体
募集中！

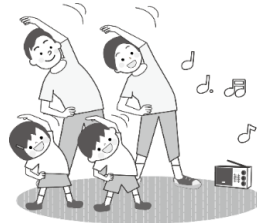
【企画】

岩国市健康づくり計画
いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会

周東地域部会

【周東地区 協賛企業】

岩国西商会
株式会社ミコー食品
周東文化会館（周東パストラルホール）
ザ・ビッグ周東店（株式会社フジ）
中央フード高森店（株式会社 丸久）



【登録団体】

周東地区民生委員児童委員協議会
岩国市食生活改善推進協議会周東支部
岩国市母子保健推進協議会周東支部
輪母の会
南方ひだまり会
祖生ヨガ教室
キッチンどうぶつ
高森婦人会
高森中央長寿会
中市サロンさくらの会
千束サルビアの会
ニコニコ教室
矢野健康体操周東さわやかクラブ

①今より体を動かすための目標を決めてみましょう！
(例：20分ウォーキングする、ラジオ体操をする、地域部会のおすすめ体操をするなど)

目標： _____

②目標を達成できた日に☑をつけていきましょう！

10月分

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

11月分

					1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>
10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>
17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>
24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>

★周東保健センター(総合センター日向 内)へ提出しましょう！

周東地域部会のおすすめ体操

【片足立ち】 足全体の筋力を強化



8秒×左右×3回 足の裏にかかる体重を感じましょう

【かかとを上げる】 バランスとふくらはぎの筋肉を強化



8秒×3回 かかとをしっかり上げます。
ふくらはぎに力が入ることを意識しましょう

☆提出期限：R7年12月末まで☆