

ハチマルニイマル

8020いい歯達成者表彰

鏡野町では、健康づくりや介護予防に向け「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！」という活動をすすめています。その活動の1つに『8020いい歯達成者表彰』を行っています。

今年度は、以下の方々が受賞されました。おめでとうございます。

【行政順】	池田	池田	藤木	牧野	宇田	日野	藤木	池田	山本	池田	山本	浦矢	池上	中尾	今西	根本	國唯
	紀子	誠二	宏昌	惠喜雄	京平	悦子	聰	賢二	節子	晃	義則	君子	正臣	彰成	廣實	房子	幸一
他2名	(富西谷)	(富西谷)	(上齋原)	(西屋)	(薪森原)	(百谷)	(香々美)	(山城)	(塚谷)	(小座)	(瀬戸)	(竹田)	(円宗寺)	(布原)	(布原)	(寺元)	(古川)

かがみの健康教室を開催します！

～歩きやすい体づくりのための運動教室～

参加費
無料

1年の始まり、楽しく体を動かして心身ともにリフレッシュしてみませんか？

■日時 ※3日間とも同じ内容です

- ・令和5年1月21日(土) 13:30～15:00 (定員:25名)
- ・令和5年1月25日(水) 10:00～11:30 (定員:25名)
- ・令和5年1月30日(月) 13:30～15:00 (定員:10名)

■場所

鏡野町中央公民館 (鏡野町竹田660)

■その他

定員になり次第締め切ります。

下記お問い合わせ先にてご予約ください。

この健康教室はかがみの健康ポイント事業の対象事業です。

「正しい姿勢」と
「体幹トレーニング」で
体のバランスを整えよう

歩く力を維持する
「脚筋肉トレーニング」
で膝痛予防にも



かがみの健康チャレンジ90日 チャレンジカードの提出は2月10日(金)までです！

健康チャレンジ90日に申し込んでいただいた皆様、掲げられた目標に向かって、取り組みは順調に進んでいますか？

90日間の取り組みが終了された方は、記入されたチャレンジカードを健康推進課まで提出をお願いします。

お問い合わせ先 鏡野町健康推進課 健康指導支援係 電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891