



御紫灯（美栗屋地内）

1月

2026 January

2月

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

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 大安 元日	2 赤口	3 先勝
4 友引	5 先負 小寒 ●年末年始休業終了(舟形中)	6 仏滅 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●3学期始業式(舟形中) ●年末年始休業終了(舟形小)	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引
体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压

11 先負	12 仏滅 成人の日	13 大安 ●産後ママのストレッチ講座	14 赤口	15 先勝 ●人間ドック	16 友引 ●1歳児健診【令和6年12月生】 ●2歳児健診【令和5年12月・令和6年1月・2月生】 ●2歳6ヵ月児健診【令和5年6月～8月生】	17 先負
体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压
18 仏滅 ●第38回新春町民なわとび大会(B&G海洋センター)	19 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	20 先勝 大寒	21 友引	22 先負 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場【令和7年6月～9月生】	23 仏滅 ●保小中メディアコントロール週間⑤(～29日)	24 大安
体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負 ●人間ドック ふれあい総合相談所【弁護士相談】(清流荘)	29 仏滅	30 大安 ●スキー記録会(舟形小)	31 赤口
体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压

介護予防・フレイル予防で健康寿命の延伸を

フレイルとは、加齢に伴う身体的・精神心理的・社会的な活力の低下を意味し、多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥と考えられています。また、フレイルは適切な支援や介入によって健康な状態へ回復できる時期ともされています。

フレイル予防のポイントは「運動」「栄養」「社会参加」です。町では様々なフレイル予防の取り組みを行なっています。

町で行なっている介護予防・フレイル予防

いきいき百歳体操

「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。町では実施団体への体力測定等を行なっています。

介護予防教室・通いの場運営支援

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいをとおして「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります。町では実施地区を対象に、運営支援を行なっています。

ゲンキー介護予防教室

ゲンキー介護予防教室では、運動や交流を通じて、介護予防の取り組みを広く知ってもらう事業です。

老人いこいの家清流荘のほか、野、幅、長尾、内山、長沢第1、長沢第3、大平、沖の原、西堀、長者原、堀内、洲崎、真木野地区で実施しています。

【事業等の問い合わせ】
舟形町地域包括支援センター ☎(32)0690

若あゆ温泉休館日

1月19日(月)・20日(火)・21日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

1月7日(水)