

11月

November

2019

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2019 10月 October

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		

2019 12月 December

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 金 友引		Aグループ 粗大ごみ
2 土 先負		
3 日 仏滅	文化の日	●紅葉の市 (道の駅 土佐さめうら)
4 月 大安	振替休日	
5 火 赤口		●あつたかふれあいセンター (地藏寺) Aグループ カン
6 水 先勝		●老人給食 (田井)
7 木 友引		古紙
8 金 先負		●あつたかふれあいセンター (石原)
9 土 仏滅		
10 日 大安		●第35回さめうらの郷湖畔マラソン大会
11 月 赤口		
12 火 先勝		●あつたかふれあいセンター (平石) Aグループ ピン
13 水 友引		●健康運動教室 (保健福祉センター) ●年金相談 (森) ●人権・心配ごと相談 (森) ●あつたかふれあいセンター (松ヶ丘)
14 木 先負		
15 金 仏滅		●あつたかふれあいセンター (相川) Bグループ 粗大ごみ
16 土 大安		
17 日 赤口		●ファミリーデー (家族団らんの一週間17日~23日)
18 月 先勝		
19 火 友引	●食育の日  ●愛育相談 (田井支所)	●あつたかふれあいセンター (地藏寺) Bグループ カン
20 水 先負		●老人給食 (石原)
21 木 仏滅	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あつたかふれあいセンター (森)
22 金 大安		●あつたかふれあいセンター (和田)
23 土 赤口	勤労感謝の日 	●土佐町家庭読書の日 
24 日 先勝		
25 月 友引		
26 火 先負		●あつたかふれあいセンター (瀬戸) Bグループ ピン
27 水 大安		
28 木 赤口		●あつたかふれあいセンター (南川)
29 金 先勝		
30 土 友引		

元気のヒケツ! 毎日をアクティブに暮らすために

+10で健康寿命^{※1}をのばしましょう!

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く、毎日を動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは? 健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。



健康のための一歩を踏み出そう!

気づく!

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

始める!

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。

達成する!

目標は、1日合計60分、元気に体を動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



毎日をアクティブに暮らすために

- 地域で
 - 家の近くの公園や運動施設を見つけ、利用しましょう。
 - 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
 - ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながら体を動かしましょう。

- 職場で
 - 自転車や徒歩で通勤してみませんか?

- 人々と
 - 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると自然に体も動きます。

