2．定期的な健康づくり・社会参加

5ポイント

※手帳を記入する１ヶ月間の健康づくりの記録をしてください。
１か月の間に同じ行事が複数回ある場合は、１回分のみポイントがつきます。

例：自治区の活動・集いへの参加、老人クラブへの参加、ボランティア活動、健康・食事・運動に関する講話や教室への参加、定期受診、総合健（検）診・がん検診の受診　等

内　　容	月　日	会場・場所	ポイント
サロン	１／１０	集会所	５
歯科定期受診	１／１６	西会津歯科医院	５
水中歩行（プール）	１／２７	さゆり公園屋内プール	５
	／		
	／		
	／		
	／		
	／		
	／		
	／		
	／		
	／		
	／		
		ポイント計	１５