これまでありがとうございました！

最終回

「ほな、いこか」

～生駒市からのおたより～

令和8年
11月号

いつも「ほな、いこか」を読んでいただき、
ありがとうございます。

皆さんに大切なお知らせです。
毎月お届けしていた「ほな、いこか」は、
今回の11月号をもって
終了することとなりました。

これまで、健康に関することや季節に合わせた話題など、様々な内容をお届けしてきました。
皆さんの心に残っているお話はありますか？

「ほな、いこか」を通して、ご自身の健康について考えたり、普段の生活を振り返ったりするきっかけになっていたら、嬉しく思います。

今回で最後となりますが、これからもご自身の身体を大切に、健康に気をつけながら元気に毎日過ごしてくださいね。

発　行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
（代表）

皆さんの健康とこれからの日々が、
笑顔あふれるものとなりますように！

最終回クイズ

これからも元気に過ごすために、大切にしたいことは？

①年齢を重ねたら何もしないで過ごす
②無理をしてでも毎日同じ運動をする
③自分の体調に合わせて、できることを続ける

答えは裏面に！

令和8年
12月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！　水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	2 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	3 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	4 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	5 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩
6 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	7 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	8 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	9 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	10 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	11 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	12 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩
13 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	14 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	15 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	16 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	17 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	18 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	19 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩
20 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	21 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	22 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	23 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	24 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	25 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	26 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩
27 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	28 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	29 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	30 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩	31 ☐お話 ☐体操 ☐水分 ☐散歩		

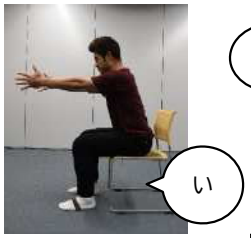
最終回クイズの答え
正解は…

③ 自分の体調に合わせて、できることを続ける

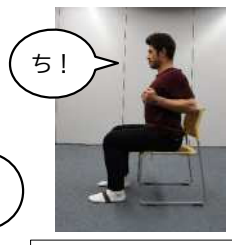
今月の体操

ボート漕ぎ

しっかりと
床を踏み
脇をしめます。



脇をしめた
まま前へならえ



ボートを漕ぐよう
に腕を引きます

8回を目安に
やってみよう！

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。