



11月 保健センター便り

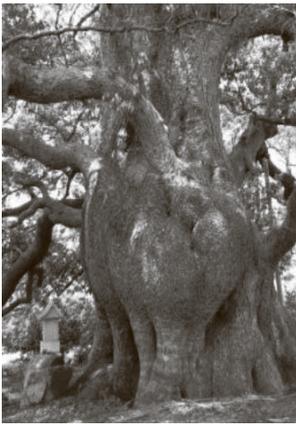
保健センター ☎67・1151

蒲郡市民いきいきウォーキング開催 みんなで一緒に楽しく歩きましょう

健康づくり市民推進グループ「健康づくりいっしょにやろまい会」では、年に2回、春と秋にウォーキングイベントを開催しています。

🏠 ことがオススメ☆

今回のコースは、国の天然記念物である清田の大クスをめぐる、秋の蒲郡の山と海の風景を楽しむことができます。やろまい会のメンバーからの蒲郡地域ミニ情報もあり、蒲郡の良さを満喫できる歩きどころ満載のコースです。ぜひご参加ください。
※申し込み不要



- ★と き 12月3日(土) ※雨天中止
 - ★出 発 蒲郡駅北口午前9時30分(受付9時20分～)
 - ★到 着 三河三谷駅午後2時30分(予定)
 - ★コース 蒲郡駅～長存寺～天桂院～中央公園～安楽寺～清田の大クス～石山神社～長泉寺～八幡宮～妙善院(昼食)～高雲寺～三河三谷駅(約10キロ)
 - ★持ち物 弁当・飲み物・タオル・歩きやすい服装・140円(帰りの電車賃)
- 当日問合先 保健センター事務局携帯080・6976・6948、080・6976・6949
※中止の場合、安心ひろメールでお知らせします。

市民健康公開講座

皆さんの健康寿命を延ばすための秘訣を各分野の専門講師から学びます。
ところ 保健センター
受講料 無料

🏠 食

と き 11月13日(日)
午前10時～正午
タイトル すぐに実践したくなる食の講座 簡単!のせて食べるだけ!
講師 京都医療センター 管理栄養士 山内恵子
申込期限 11月10日(木)



🏠 運動

と き 12月4日(日)
午前10時～正午
タイトル 運動キライでも大丈夫 健康づくりの運動のコツ教えます
講師 健康運動指導士 伊藤 聖子
申込期限 12月1日(木)



🏠 歯

と き 1月22日(日)
午前10時～正午
タイトル お口と身体の健康との深い関係 歯周病を予防して健口生活を送りましょう
※歯の染め出しで、磨き残しチエックを行います。
講師 市歯科医師会 歯科医師 鈴木秀始
申込期限 1月19日(木)
申し込み 各申込期限までに電話、ファクス、メールで受講希望の受講月、氏名、生年月日、電話番号を保健センターへ。

