

## 5 健康カレンダー



名称	とき	対象・持ち物など	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	3日 ㊦ 午前9時30分～11時30分	どなたでも (筆記用具・タオル・飲み物)	市民会館 東ホール
健康相談・栄養相談・歯科相談 <予約制>	24日 ㊦ 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健センター
血糖コントロール塾7.0会 <予約制>	21日 ㊦ 午後1時30分～3時	血液検査でHbA1cが 7%前後の方	保健センター

名称	とき	集合時間	集合場所など
みんなで楽しく無理なく 三谷歩こう会	13日 ㊦	午前9時	若宮公園時計塔前(雨天中止)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	25日 ㊦	午前9時30分	形原公民館(雨天中止)

## 5 糖尿病教室



ところ	内容
市民病院 2階講義室 ※月日は会議室 午後2時～3時	
13日 ㊦	糖尿病とは・合併症
14日 ㊦	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
15日 ㊦	日常生活運動
16日 ㊦	薬・運動
17日 ㊦	食事の話

※申し込み不要。糖尿病でない方でも受講できます。

### 在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

健診結果で血圧・血清脂質・血糖値が高い方へ  
運動サポートセンターを使って健康になろう

初回  
予約制

初回オリエンテーション 月・㊦・㊦・㊦・田(祝日を除く)  
①午前9時～、②10時15分～、③午後1時30分～、④3時～(1時間)

## 健康アワード 募集中!

市では、健康づくりの優れた取り組みを表彰する健康アワードを実施しています。地域への健康づくりを広めるため、個人や家庭での取り組み、地域の健康づくり活動など幅広く募集します。皆さんの取り組みを紹介し、健康の輪を広げませんか?

**対象** 市内で健康づくりに取り組んでいる個人・団体

**内容** 健康づくりや生活改善の取り組み

**申し込み** 5月13日 ㊦～7月12日 ㊦(必着)に直接、郵送、ファクスで応募用紙(健康推進課・各公民館・市ホームページにあります)を健康推進課(〒443-0036 浜町4 FAX67-9101)へ。

**問合せ先** 健康推進課 ☎ 67-1151

★優秀賞はがまごおり健康づくりのつどい(9月28日)で、最優秀賞はひとねる祭(11月17日)で表彰します。

### 前回の最優秀賞受賞団体

#### 松田リフレッシュ会

おしゃべりをしながら楽しく健康体操や脳トレに取り組んでいます。平均年齢78歳!みんな元気で若々しいです。

