

食生活改善推進員

ヘルスマイト育成教室

ヘルスマイトは地域の人が健康な毎日を過ごせるよう正しい食生活の大切さを伝える活動を行っているボランティアです。自身、家族、地域への健康づくりのために食と健康について学び、一緒に活動しましょう！

- と き** 10月1日・29日、11月5日・26日、12月17日、1月7日・28日、2月25日
各火曜日 午前9時30分～正午（調理実習の日は午後1時まで）
- と ころ** 保健医療センター
- 内 容** 講話と調理実習
- 対 象** 市内在住で教室修了後ボランティア活動のできる方
- 受講料** 無料
- 定 員** 30人
- 申し込み** 9月24日☎までに電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号・「ヘルスマイト育成教室希望」を健康推進課（FAX67-9101 ☒hoken@city.gamagori.lg.jp）へ。



健康推進課 ☎ 67-1151

学童期の健康スクール

親子で生活習慣の改善に取り組んでみませんか？

- と き** 8月31日☎ 午前10時～午後3時
3月14日☎ 午前10時～正午
- と ころ** 保健医療センター
- 対 象** 小学3～6年生で肥満傾向のお子さんとその親
- 定 員** 10組
- 内 容** 健康チェック・食事、運動実習 など
- 申し込み** 8月16日☎までに、電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号・「学童期の健康スクール希望」を健康推進課（FAX67-9101 ☒hoken@city.gamagori.lg.jp）へ。

健康推進課 ☎ 67-1151

スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡

温泉旅館に泊まって、健康づくりを学びます。

- 対 象** 市内在住・在勤の40～74歳で、次のいずれかに該当する方
 - メタボリックシンドローム基準または予備群
 - HbA1c5.6～7.9%
 - BMI25以上
- コース**
 - A 9月29日☎・30日☎ ホテル龍城(6,500円)
 - B 11月7日☎・8日☎ 西浦グランドホテル吉慶(6,500円)
- 定 員** 各15人
- 申し込み** 各開催日10日前までに直接、電話、ファクスで氏名・生年月日・電話番号・希望コースを健康推進課（FAX67-9101）へ。

健康推進課 ☎ 67-1151



ひきこもり家族教室

第1回

- と き** 9月13日☎ 午後1時30分～3時
- と ころ** 豊川市総合体育館ミーティング室①
- 内 容** 講話「家族の接し方について一緒に学んでみませんか？」

第2回

- と き** 10月7日☎ 午後2時～3時30分
- と ころ** やねのにっぽうホール豊川（プリオ5階）第3催事場
- 内 容** ひきこもり当事者体験談、交流会

共通事項

- 対 象** ひきこもり状態の家族を抱える方
- 申し込み** 8月1日☎～電話、ファクスで豊川保健所健康支援課（☎86-3626 FAX89-6758）へ。

健康推進課 ☎ 67-1151

市民病院健康講座

「第二の心臓」脚に気配りを！ ～変形性膝関節症～

立ち上がりや歩き始めに膝が痛い、正座や階段の昇降が難しい、膝が真っ直ぐ伸びない…そんな症状に困っていませんか？

- と き** 8月29日☎ 午後2時～3時
- と ころ** 市民病院2階講義室
- 講 師** 市民病院整形外科 医師 佐藤洋一
- 参加費** 無料 ※申し込み不要

市民病院管理課 ☎ 66-2202