

## 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
血糖コントロール塾7.0会	18日 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
健康・栄養・歯科相談 <b>予約制</b>	28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	
認知症家族の交流会	21日 午前10時～11時30分	認知症の方を介護している家族	市役所北棟集会室

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	3日 午前9時30分	生きがいセンター	室内体操
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	10日 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	乃木山・海岸通りコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	29日 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	光忠寺・ガン封じ寺・竜田海岸コース

## ヘルスマイト(食生活改善推進員)育成教室 ID 0001564

ヘルスマイトは、地域の人が健康な毎日を過ごせるよう食生活の大切さを伝えるボランティアです。料理教室などを開催し、地域の人とふれあいながら楽しく活動しています。自分や家族、地域の健康づくりのために一緒に活動しませんか。

**とき** 9月5・26日、10月24日、11月28日、12月19日、1月23日、2月27日 全7回  
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、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

**定員** 30人

**受講料** 無料

**申し込み** 8月29日 まで電話、ファクス、メール、QRコードで氏名・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。



### 参加者の声

- ・活動の中でいろいろな年代の人と話ができて楽しい!
- ・自分や家族の食生活を見直すきっかけにもなるよ

### 保育園での食育活動



## 精神科医師によるアルコール専門相談

**とき** 8月9日 午後1時30分～3時30分

**ところ** 豊川保健所蒲郡保健分室

**対象** 精神科や心療内科に通院していないが、アルコールの問題で心の健康が心配な方やその家族

**定員** 3組

**申し込み** 前日正午までに電話で豊川保健所健康支援課 (☎ 86-3626) へ。

