

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	21日 月 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 予約制	24日 金 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	17日 金 午前10時～正午	認知症の方を介護している家族	市役所北棟 集会室
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	25日 日 午前9時30分～11時30分	どなたでも	市民会館2階 東ホール

名称	とき	集合場所	内容
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	13日 月 午前9時 (雨天：ラジオ体操ほか)	三谷公民館駐車場	竹島コース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	25日 日 午前9時30分 (雨天中止)	形原公民館	形原神社・公園グラウンドコース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

在宅医などへのお問い合わせ

とき	ところ	講話の内容
13日 月	午後2時～3時 2階講義室	2階会議室 糖尿病とは・合併症
14日 火		運動・検査
15日 水		網膜症・日常生活
16日 木		薬・歯周病
17日 金		食事

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

年に一度、健康診断を受けましょう

健診は自分の健康状態を知り、日々の生活習慣を振り返るチャンスです。

※申し込み不要。どなたでも。



歯の健康フェスティバルを開催します



歯と口の健康づくりのきっかけに、ご家族・ご友人と一緒にお願いします。

- とき** 6月2日 月 午前9時～午後0時30分 (受付は正午まで)
- ところ** 保健医療センター
- 内容** フッ素塗布 (小学生以下)、歯医者さん体験 (小学生)、歯科相談、ファミリーブラッシング指導、口腔がん検診など
- その他** 歯みがきをしてお越しください。

