

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 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	28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	21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

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	3日 月 午前9時30分 (雨天：生きがいセンターで室内体操)	本町公園	蒲郡の街中を歩くコース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	10日 月 午前9時	若宮公園時計塔前 (雨天：三谷公民館駐車場)	モルック
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	29日 土 午前9時30分 (雨天中止)	双太山公園時計下	補陀寺・山麓園あじさいコース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容	
10日 月	午後2時～3時	2階講義室 糖尿病とは・合併症	
11日 月		2階講義室 日常生活・検査	
12日 月		2階会議室 網膜症・運動	
13日 月		2階講義室	薬・歯周病
14日 月			食事

※申し込み不要。どなたでも。

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

6月は『食育月間』

家族そろって食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事をしましょう。

ラジオ体操100日チャレンジスタート!

☎ 0270395

継続して取り組み、病気に負けない健康な体づくりをしましょう。

とき 6月19日 月～9月26日 日

対象 どなたでも

参加方法

ウェブ：QRコードから。

記録表：直接、ファクス、郵送で参加登録用紙（健康推進課にあります）を健康推進課（〒443-0036 浜町4 FAX67-9101）へ。

★100日達成者には、健康と賞品をプレゼント



ラジオ体操講習会

正しく効果的なラジオ体操を学びませんか。

とき 6月19日 月 午後2時～3時

ところ 市民体育センター競技場

講師 東海地方・愛知県ラジオ体操連盟 理事 野々部利夫

参加費 無料 ※申し込み不要

持ち物 室内履きシューズ、飲み物