

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	20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 予約制	23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	16日 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	31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
蒲南コースを歩こう会	5日 午前9時30分	生きがいセンター	室内体操
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	31日 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	光忠寺・がん封じ寺・竜田海岸コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
19日	午後2時～3時 2階講義室	糖尿病とは・合併症
20日		日常生活・検査
21日		網膜症・運動
22日		薬・歯周病
23日		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

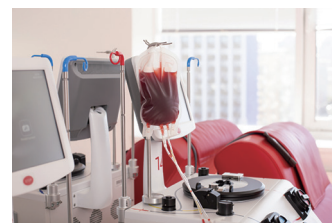
在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

熱中症に気をつけましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。目安は1日1.2リットル(コップ6杯分)です。

献血 ID 0230401

- とき** 8月15日 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
- ところ** 市役所ロビー **対象** 17～69歳の方
- 持ち物** 本人確認できるもの(運転免許証など)



精神科医師によるアルコール専門相談

- とき** 8月16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。

