

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	17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	27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、勉強会「口腔ケア」	20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	28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
蒲南コースを歩こう会	2日 月 午前9時30分	生きがいセンター	モルック
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	9日 月 午前9時	若宮公園時計塔前 (雨天：三谷公民館)	モルック
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	28日 日 午前9時30分 (雨天中止)	形原公民館	ブルーブリッジ、愛宕神社・城山コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
9日 月	午後2時～3時 2階講義室	糖尿病とは・合併症
10日 月		日常生活・検査
11日 月		網膜症・運動
12日 月		薬・歯周病
13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

9月は認知症月間

あなたの周りやあなた自身が認知症になるかもしれません。「ならないために」「なった時には」まずは知ることから始めませんか。

ひとねる祭

ID 20241006

子どもからお年寄りまで、楽しんで健康について学べるイベントです。

- とき** 10月6日 月 午前9時～正午
- ところ** 保健医療センター
- その他** 参加費・整理券が必要なコーナーがあります。

講演会

「**こころとからだ みんなつながりあって健康長寿**」

- 講師** 日本アーユルヴェーダ学会 理事長 北西剛
- とき** 午前10時30分～11時

インドの伝統医学 /

アーユルヴェーダ体験



オイルを使ったセラピーです

他には

- 健康チェック (骨超音波測定や筋肉量・脂肪量測定、ベジチェック、認知機能セルフチェック)
- 子ども薬剤師体験
- 脳トレ&快眠アロマワークショップ and more