

## 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
<b>予約制</b> 血糖コントロール塾7.0会	17日 月 午後1時30分～3時	血液検査でHbA1c7%前後の方	保健医療センター
<b>予約制</b> 健康・栄養・歯科相談	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	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	14日 田 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	本町公園 (雨天:生きがいセンター)	蒲郡の街中を歩くコース (雨天:室内体操)
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	21日 田 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	幡豆観音(妙善寺)冬至コース

## 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 市民病院 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

### 健診はもう受診しましたか？

まだの方は、1年の最後に自分の体の状態を確認してみましょう。

## 市民いきいきウォーキング

ID 0287877

蒲郡の名所を巡って蒲郡の魅力を再発見しませんか？

- とき** 12月7日 田 ※雨天中止
- 集合** 蒲郡駅南口ロータリー 午前9時
- コース** 蒲郡駅～竹島園地～三谷祭山車見学～八剣神社～若宮公園～ラグーナビーチ (約7キロ)
- 申し込み** 不要 ※参加費無料

