

健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	18日☎ 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
予約制 健康・栄養・歯科相談	28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	21日☎ 午前10時～正午	認知症の方を介護している家族	市役所北棟集會室

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	3日☎ 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	10日☎ 午前9時	若宮公園時計塔前	ノルディックウォーキング (雨天:ラジオ体操ほか)
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	22日☎ 午前9時30分 (雨天中止)	形原公民館	鞍掛神社・龍田天神社コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
17日☎	午後2時～3時 市民病院 2階講義室	糖尿病とは・合併症
18日☎		日常生活・検査
19日☎		網膜症・運動
20日☎		薬・歯周病
21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

2月は全国生活習慣病予防月間

食事や運動、睡眠など日々の生活を見直してみましよう。

体重測定100日チャレンジゴールイベント

ID 0189485

とき	2月24日☎ 午後1時30分～3時30分 (開場:午後0時30分)
ところ	市民会館中ホール
内容	体験・測定コーナー、講演会、賞品交換、抽選会
対象	どなたでも ※賞品交換、抽選会は100日チャレンジ参加者のみ



< 講演会 >

生涯歩ける足でいるために ～赤ちゃんからお年寄りまで～

講師 塩之谷整形外科 院長 塩之谷 香

