

ラジオ体操100日チャレンジスタート! ID 0270395

有酸素運動とストレッチの要素を兼ね備えたラジオ体操で、健康な体づくりをしましょう。

- とき** 7月1日(日)～10月8日(日) **対象** どなたでも
- 申し込み** QRコードから。または参加登録用紙(健康推進課にあります)を直接、ファクス、郵送で健康推進課(〒443-0036 浜町4 FAX67-9101)へ。
- その他** 記録表は市ホームページからダウンロード。窓口でも配布しています。
- ★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** 7月1日(日) 午後2時～3時(受付:午後1時30分～)
- ところ** 市民体育センター競技場
- 講師** 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



健康大学糖尿病予防学部受講生募集 ID 0000025

40歳以上の国民健康保険加入者が対象の特定健診では、昨年度、約8割の方の血糖値が高いという結果でした。糖尿病の正しい知識と血糖コントロール方法を学び、発症・重症化を予防しましょう。

血糖・体組成の測定や医師の講話のほか、通学コースでは食事・運動の講話、専門コースでは管理栄養士などによる食事・運動サポートが受けられます。

通学コース(全4回)

- とき** 7月24日、8月7日、9月4日、12月11日(日)
午後1時～4時
- 対象** 市内在住・在勤の糖尿病の治療をしていない方
- 定員** 30人(定員を超えた場合は抽選)



健康なうちから糖尿病について学びたい方や血糖値が気になる方はこちら!

専門コース(全2回+選択授業)

- とき** 7月24日、12月11日(日) 午後1時～4時
- 対象** 市内在住・在勤で次のいずれかに該当する方
①HbA1c6.5%以上または空腹時血糖126mg/dl以上
②糖尿病の経過観察または治療中
- 定員** 20人(定員を超えた場合は抽選)



糖尿病の悪化・合併症の予防のため、血糖値を改善したい方はこちら!

【共通事項】

- ところ** 保健医療センター
- 受講料** 500円
- 申し込み** 7月3日(日)までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。

