

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	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
予約制 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	
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室	14 日 土 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 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	ラグーナ・象のはなコース
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	28 日 土 午前 9 時 30 分 (雨天中止)	双太山公園時計下	補陀寺・山麓園あじさいコース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

在宅医などへのお問い合わせ

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 火		日常生活・検査
11 日 水	2 階会議室	網膜症・運動
12 日 木		薬・歯周病
13 日 金	2 階講義室	食事

※申し込み不要。どなたでも。

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

6月4日～10日は歯と口の健康週間

口の健康は全身の健康と深く関係があります。
年 1 回は歯科健診を受けましょう。



／ もう一品レシピ ／

ID 0015000

『ミニトマトのごま和え』



【材料】2人分

ミニトマト…………… 10個 (80 g)
いり白ごま…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1/3
ごま油…………… 小さじ1/2

【作り方】

①ミニトマトのヘタをとって洗い、半分に切る。
②ごまを電子レンジで 30 秒加熱し、指でひねって香りを出す。
③ごまにしょうゆとごま油を加えてあえ衣を作り、ミニトマトを加えてさつとあえる。



おすすめレシピ集「キッチンGAMA」で
さまざまなレシピを紹介しています！

キッチンGAMA

