

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	16 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	26 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	6 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	1 日 月 午前 9 時 30 分	生きがいセンター	ニュースポーツ
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	8 日 月 午前 9 時	若宮公園時計塔前 (雨天:三谷公民館駐車場)	モルック
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	27 日 土 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

在宅医などへのお問い合わせ

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

9月は健康増進普及月間

「1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、良い睡眠」
を合言葉に健康づくりを実践しましょう。

健康食生活実践塾 参加者募集

ID 0194198

日頃の食生活を振り返り、すぐに実践できる食事の工夫を学びませんか。

と き	10 月 30 日 月 午前 10 時～午後 1 時	ところ	保健医療センター
内 容	糖尿病予防のための講話と調理実習	対 象	市内在住・在勤の方
定 員	18 人 (定員を超えた場合は抽選)	受講料	600 円
申し込み	10 月 14 日 月までに電話または QR コードで健康推進課へ。		



健康マイレージ連携アプリ「あいち健康プラス」

ID 0196341

体重や歩数をはじめ、個人で設定した健康目標に向かって手軽に取り組める
アプリです。健康管理をアプリでしたいという方におすすめです。

対 象	どなたでも
費 用	無料



ダウンロードは
こちらから



11月～始まる「**体重測定 100 日チャレンジ**」はこのアプリでも参加できます。