

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	ラグーナ広場 象のはな堤防コース
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)	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

在宅医などへのお問い合わせ

と き	と ころ	講 話 の 内 容
16 日 月	午後 2 時 ～ 3 時	糖尿病とは・合併症
17 日 月		2 階講義室 運動・検査
18 日 月		2 階会議室 網膜症・日常生活
19 日 火		2 階講義室 薬・歯周病
20 日 火		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

冬も水分摂取を忘れずに

冬はのどの渇きを感じにくいですが、気づかないうちに体の水分は奪われています。脱水を防ぐために意識して水分をとりましょう。

認知症家族の支援講座

ID 0315489

長寿課 ☎ 66-1105

認知症の方の介護は、不安や戸惑い、時には怒りなどストレスを感じることがあります。経験豊富な講師から認知症や介護について学びませんか。個別相談もできます。

とき・内容

「学びましょう認知症のこと」

3 月 4 日 月 午後 2 時～ 4 時

講 師

あいち健康の森健康科学総合センター 医師 平川 仁尚

「デイサービスの上手な活用法」

3 月 13 日 月 午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分

講 師

高須デイサービスセンター 所長 長谷川 和之

と ころ

市役所北棟集会室

対 象

認知症の方を介護している家族

申 込 み

2 月 2 日 月～直接、電話、インターネットで長寿課へ。