

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	15 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	25 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	

名 称	と き	集 合 場 所	内 容
蒲南コースを歩こう会	7 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	14 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	26 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

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

筋肉量が落ちてませんか？

夏の暑さで運動量が減った人は、
筋肉量が落ちている可能性があります。
まずはストレッチから。
体を動かすことを始めましょう。



市民公開講座

市民病院管理課 ☎ 66-2202

あなたのお悩み、泌尿器科のお医者さんに聞いてみよう

泌尿器科の病気やその治療に関して、市民病院の医師が分かりやすく講演します。

と き	10月3日 土 午後 2 時 30 分～ 4 時	と ころ	市民会館東ホール
定 員	300 人	受講料	無料 ※申し込み不要



もっと知りたい 前立腺がんのお話

泌尿器科
坂田 卓弥



身近な排尿に関する 病気とその治療 ～歳だと諦める前に～

泌尿器科 特別診療科部長
中根 明宏

体のプロが教える！ 理学療法士と一緒に全身体操教室

北部公民館 ☎ 69-9855
生涯学習課

運動不足や体力低下が気になるそのあなた。家でもできる全身体操をやってみませんか。

と き	9月30日 月 午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分	と ころ	北部公民館
対 象	市内在住・在勤で、医師から運動制限の指示を受けていない方		
定 員	20 人	受講料	無料
持ち物	飲み物、タオル		
申し込み	直接または電話で北部公民館へ。		

