

保健センターだより

保健センター ☎ 67♦1151

スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡 参加者募集!

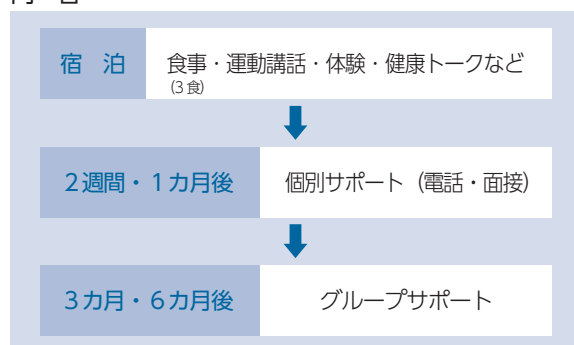


西浦温泉で旅行気分を味わいながら、健康づくりを学びます。昼はヘルシーランチ、夜は旅館自慢の美味しい料理と温泉で、心も体も健康になりましょう!

対象 市内在住・在勤の40～74歳で、健診結果で右記のいずれかに該当する方
定員 各15人
申し込み 直接、電話、ファクスで氏名・生年月日・電話番号・希望コースを健康推進課へ。

- メタボリックシンドローム基準または予備群
- HbA1c 5.6～7.9%
- BMI 25以上 $BMI = \frac{\text{体重(キロ)}}{\text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)}}$

内容



日程

コース	とき(申込期限)	ところ(宿泊料金)
A	9月29日(土)～30日(日) (9月19日(水))	天空海遊の宿末広 (7,500円)
B	11月8日(木)～9日(金) (10月29日(月))	天空海遊の宿末広 (6,500円)
C	平成31年2月3日(日)～4日(月) (平成31年1月24日(木))	東海園 (6,500円)
D	平成31年3月10日(日)～11日(月) (平成31年2月28日(木))	

健康アワード募集中!



健康づくりの優れた取り組みを紹介・表彰します! 皆さんの取り組みを地域に広げていきませんか?

対象 市内で健康づくりに取り組んでいる個人・団体・企業 ※自薦・他薦は問いません。
申し込み 7月31日(火)までに、応募用紙(健康推進課・公民館・市ホームページにあります)を健康推進課へ。
審査方法 一次審査 提出書類・聞き取り調査
二次審査 10月27日(土)(がまごおり健康づくりのつどい)に行うプレゼンテーション
表彰式 11月18日(日)(ひとねる祭)

昨年度の最優秀賞



おいでん西浦

「おいでん西浦」では子どもからお年寄りまで、地域の人誰もが楽しく過ごせるよう、取り組んでいます。主に、おやつを食べながらのおしゃべり、カラオケ、小物作り、脳トレ・健康体操、料理などを行っており、現在約100人の会員で楽しく活動しています。