

2 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室	15日 田 午前9時30分～11時30分	どなたでも (筆記用具・タオル・飲み物)	市民会館東ホール
予約制 血糖コントロール塾7.0会	18日 凶 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	28日 罫 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	保健医療センター
予約制 精神科医師による相談日 申し込みは豊川保健所 ☎ 86-3626)へ	18日 凶 午後1時30分～3時30分	こころの健康が心配な方とその家族	豊川保健所蒲郡保健分室

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
蒲南コースを歩こう会	3日 月	午前9時30分	本町公園 (生きがいセンターで室内体操)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	10日 月	午前9時	若宮公園時計塔前 (中止)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	29日 田	午前9時30分	形原公民館(中止)

2 糖尿病教室



ところ	市民病院 2階講義室 午後2時～3時
17日 月	糖尿病とは・合併症
18日 凶	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
19日 凶	日常生活運動
20日 困	薬・運動
21日 罫	食事の話

※申し込み不要。どなたでも受講できます。

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

初回予約制 健診結果で血圧・血清脂質・血糖値が高い方へ
運動サポートセンターを使って健康になろう

初回オリエンテーション 月 水 金 土

① 午前9時～ ② 午前10時15分～ ③ 午後1時15分～ ④ 午後2時30分～

優しいマンモグラフィで 検査できるようになりました

市民病院では新しいマンモグラフィ装置(乳房X線撮影装置)を導入しました。従来のマンモグラフィ検査でイメージされる痛みを軽減する圧迫板を使用しているため、乳房全体にフィットし、圧力を分散させることで痛みが軽減されます。また、これまでと比較して少ない被ばく線量でより精密な検査が可能となりました。



市民病院乳腺外来

時間 毎月第1～4金曜日 午前9時～11時

ところ 市民病院外来

市民病院 ☎ 66-2200

ノルディックウォーキング講習会

とき 2月17日 月
午後2時～4時

ところ 市民会館東ホール

内容 ノルディックウォーキングの講習と実技

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

申し込み 2月6日 困 までに電話で健康推進課へ。



健康推進課 ☎ 67-1151