

1 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	11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 健診結果活用セミナー	14日凶 午後1時30分～3時	どなたでも (筆記用具・健診結果)	保健医療センター
予約制 血糖コントロール塾7.0会	21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	24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

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	13日罫	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	25日田	午前9時30分	西浦公民館(中止)

1 糖尿病教室

ところ	市民病院 2階講義室 ※凶は会議室 午後2時～3時
20日罫	糖尿病とは・合併症
21日凶	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
22日凶	日常生活運動
23日困	薬・運動
24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

がん検診、ヤングエイジ健診を受けよう！
ご希望の方は、健康推進課へ

健康食生活実践塾 **高血圧予防編**

健康推進課 ☎ 67-1151

高血圧予防のためには減塩がポイント！おいしく続けられる減塩の工夫を学んでみませんか？

とき	1月18日田 午前10時～午後1時
ところ	保健医療センター 対象 市内在住・在勤の方
定員	30人(定員を超えた場合は抽選) 参加費 500円
内容	講話「減塩対策で高血圧を予防しよう!」、調理実習「減塩バランスメニューを作ってみよう」
持ち物	エプロン・三角巾・布巾・筆記用具・みそ汁の塩分測定を希望の方は汁のみ50cc
申し込み	1月8日凶までに電話、ファクス、メールで教室名・氏名・生年月日・電話番号を健康推進課 (FAX67-9101 ☎ hoken@city.gamagori.lg.jp) へ。



献血・骨髄バンクドナー登録にご協力ください

健康推進課 ☎ 67-1151

とき 1月6日罫 **ところ** 市役所1階ロビー

献 血

時間	午前9時30分～11時45分、 午後1時～4時
対象	17～69歳の方
持ち物	本人確認できるもの (運転免許証など)



骨髄バンクドナー登録

時間	午前10時～11時30分、 午後0時30分～3時30分
問合先	豊川保健所 ☎ 86-3177

