

5 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 | 9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 | 19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 | 22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 | 11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 (形原神社・公園グラウンドコース) | 30日田 | 午前9時30分 | 形原公民館(中止) |

5 糖尿病教室



| ところ | 市民病院 2階講義室 午後2時～3時 ※月は会議室 |
|------|------------------------------|
| 11日罫 | 糖尿病とは・合併症 |
| 12日凶 | 歯周病関連検査(歯ブラシ持参) |
| 13日凶 | 日常生活運動 |
| 14日困 | 薬・運動 |
| 15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 |



#コロナに負けない

蒲郡ほほえみ体操で体を動かそう！

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控え、運動不足を感じている方が多いと思います。そこで子どもから年配の方まで幅広い年代でできる、「蒲郡ほほえみ体操」を配信中です！全身を動かして体力をつけ、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

体操の一部を紹介



手の指をしっかり開き
「5」のポーズ

カモメのポーズで
バランス感覚を
鍛えましょう！



椅子に座っても
できます！

「蒲郡ほほえみ体操」で検索！



親子体操を YouTube で配信

親子で楽しく体を動かせる体操を配信しています。家族みんなで運動不足を解消しましょう！

体操の一部を紹介



好きな曲のリズムに合わせて親子でシーソーのように手を引きあいましょう。保護者の方は強く引きすぎないように注意しましょう。