

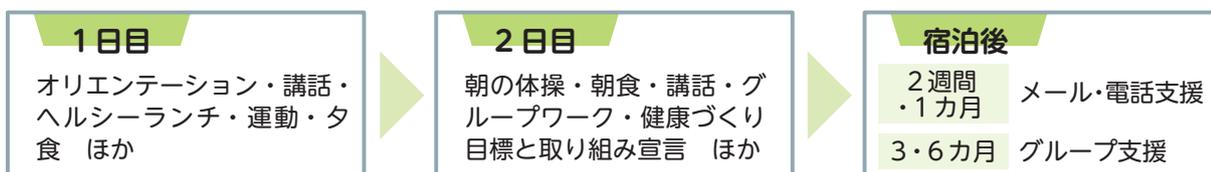
温泉に泊まって健康に！

スマート・ライフ・ステイ



西浦温泉に宿泊し、生活習慣の基本を学びます。宿泊後も保健師・管理栄養士による食生活や運動習慣へのサポートが受けられます。「健康のために何かを始めたい」「体質改善をしたいけれど1人では続けられない」という方、ぜひ参加して健康づくりのきっかけにしませんか。グループ参加も大歓迎です！

参加の流れ



とき・ところ・参加費（入湯税別）

Aコース	旬景浪漫 銀波荘	11月13日回・14日回	7,150円
Bコース	西浦グランドホテル 吉慶	11月29日回・30日回	7,150円
Cコース	和のリゾート はづ	2月4日回・5日回	8,250円
Dコース	天空海遊の宿 末広	3月12日回・13日回	7,150円

**対象** 市内在住・在勤の40～74歳で、健康診査の結果が次のいずれかに該当する方  
 ・メタボリックシンドロームまたは予備軍 ・HbA1c5.6～7.9% ・BMI25以上

**定員** 各15人（定員を超えた場合は抽選）

**申し込み** 各10日前までに直接、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（FAX67-9101）へ。

**その他** 国民健康保険加入者は、参加費を一部助成します。

精神科医師によるココロの相談

こころの健康・病気について精神科医師に相談してみませんか。

**とき** 11月8日回 午後1時30分～3時30分

**ところ** 豊川保健所蒲郡保健分室

**対象** こころの健康に不安のある、精神科や心療内科に通院していない方とその家族

**定員** 3組

**参加費** 無料

**申し込み** 11月4日回までに、電話で豊川保健所健康支援課（☎ 86-3626）へ。

