

健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
血糖コントロール塾7.0会	16日 ☎ 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
健康・栄養・歯科相談 予約制	25日 ☎ 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	

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	7日 ☎ 午前9時30分 (雨天中止)	本町公園	蒲郡の街中を歩くコース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	14日 ☎ 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	三谷東小(大王松)・八剣神社コース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	26日 ☎ 午前9時30分 (雨天中止)	双太山公園時計下	うぐいすの里 紅葉コース

※自宅で検温し、マスク着用でご参加ください

運動サポートセンターを利用してみませんか？

健康推進課 ☎ 67-1151

健康診査の結果をもとに、運動指導員から運動指導を受けられます。また、ウォーキングマシンやエアロバイク、筋トレ機器を使った運動ができます。

とき 月☎ 日☎ 金☎ 土☎ (祝、年末年始は休館)
午前9時～午後5時 (正午～午後1時は除く)

ところ 保健医療センター

対象 市内在住・在勤で、
①健康診査の結果が以下のいずれかに該当する方
・BMI25以上
・最高血圧 130 mm Hg 以上または最低血圧 85 mm Hg 以上
・中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 以下、LDL コレステロール 120mg/dl 以上
・HbA1c5.6%以上または空腹時血糖 100mg/dl 以上
②主治医から参加依頼があった方

利用料 200 円

その他 ・初回は予約が必要です。電話で健康推進課へ。
・初回は健康診査の結果を持参してください。



「ひとねる祭」を開催します！

ID 0275744 健康推進課 ☎ 67-1151

子どもからお年寄りまで楽しめるイベントです。家族で健康について楽しく学んでみませんか？

とき 11月20日☎ 午前9時～正午

ところ 保健医療センター

内容 予約必要 ベビーマッサージ、親子ヨガ、大人のリラックスヨガなど
予約不要 子ども薬剤師体験、フードモデルで食事のバランスチェック、手をかざすだけで野菜摂取量測定など

参加費 無料 ※一部必要

