

## 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	20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 <b>予約制</b>	23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	5日 午前9時30分 (雨天時は生きがいセンターで室内体操)	本町公園	蒲南コース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	12日 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	ラグーナ方面コース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	24日 午前9時30分 (雨天中止)	双太山公園時計下	補陀寺・山麓園あじさいコース

## 健康大学糖尿病予防学部 ☎ 0000025

### 通学コース(全4回)

- とき** 8月3日、9月21日、10月5日、1月25日  
午前9時～正午 ※9月21日のみ午後2時～4時
- 対象** 市内在住・在勤の糖尿病の治療をしていない方
- 定員** 30人(定員を超えた場合は抽選) **受講料** 500円



健康なうちから糖尿病の知識や生活の工夫を学びたい方はこちら!

### 専門コース(全5回)

- とき** 8月3日、9月21日、10月12日、11月30日、1月25日  
午前9時～正午 ※9月21日のみ午後2時～4時
- 対象** 市内在住・在勤で次のいずれかに該当する方  
①HbA1c6.5%以上または空腹時血糖126mg/dl以上  
②糖尿病の経過観察または治療中
- 定員** 20人(定員を超えた場合は抽選) **受講料** 1,000円



生活習慣を見直し、糖尿病の悪化・合併症を予防したい方はこちら!

### 【共通事項】

- ところ** 保健医療センター
- 申し込み** 7月13日までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。



## 肩こり解消ヨガ教室



生涯学習課 ☎ 66-1167

ストレッチやヨガのポーズで体をほぐし、肩こりを解消しましょう。

- とき** 7月7日 午前10時～11時30分
- ところ** 西浦公民館
- 対象** 市内在住・在勤の18歳以上の方 **定員** 16人
- 参加費** 700円 **持ち物** ヨガマット、タオル、飲み物
- 申し込み** 6月6日～直接または電話で西浦公民館(☎ 57-2398)へ。

