

## 健康づくりの教室・講座

問 保健センター ☎48-3751

### ボディメンテナンス教室～糖尿病予防～

食べる楽しみを保ちながら、糖尿病の予防につながる身体に優しい生活を一緒に考えてみませんか。

日程（全3回＋個別カウンセリング）

とき	内容
7月6日(木) 13時30分～15時30分	「血糖値って何？糖尿病を正しく知ろう！」 糖尿病専門医の話、糖尿病と歯周病の関係
7月28日(金) 9時30分～12時30分	「血糖値安定のための運動・食事のポイント」 運動体験、糖尿病にお勧めのヘルシーランチ試食
10月13日(金) 9時30分～12時	「間食と果物の摂り方」 グループワークと果物バイキング

所 保健センター 対 血糖値が高めの人 定 20人（先着順） 料 500円 申 6月7日(木)より電話又は直接

### 健康を守る会総会記念講演

時 7月7日(金) 14時～

所 市役所2階 会議室4・5

講 和田恵子氏（岐阜大学大学院医学系研究科）

演題 生活環境と病気の関係～日本人のがん予防を考える～

定 40人（先着順） 料 無料

申 6月5日(月)8時30分より電話又は直接

### 市民健康教育講座

自身の健康や家族の健康づくりに役立ててください。

時 7月25日(火) 13時30分～

所 市役所2階 会議室4・5

講 岡村誠氏（市医師会）

演題 子宮頸がん予防についての正しい理解のために

料 無料

申 6月5日(月)8時30分より電話又は直接

## 健康測定会

問 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

今の自分を知ろう！いつまでも自分らしく過ごすために、健康チェックをしてみませんか。

「体力測定」「血管年齢測定」「体組成測定」やセンサーに手をかざすと野菜摂取レベルがわかる「ベジチェック®」「栄養相談」を行います。ぜひ参加してください。

時 6月30日(金) 9時30分～11時30分 所 東部市民プラザ

内 健康チェック 対 市内在住の65歳以上の人 申 不要

## 認知症サポーター養成講座

問 高齢介護課地域支援係 ☎95-9890

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人やその家族の身近な理解者として、自分のできる範囲で応援する人です。この講座は、認知症の理解と、認知症の人やその家族に対しての接し方を学ぶ講座です。

時 7月3日(月) 13時30分～15時 所 市役所2階 談話室1～3

定 50人（先着順） 申 6月5日(月)より電話又はFAX (☎46-5510)