

## 糖尿病教室 (第37期)

時	内容
2月	9日 糖尿病ってどんな病気?
	16日 糖尿病の食事療法その①
	23日 糖尿病の食事療法その②
3月	2日 少しからだを動かしてみませんか?
	9日 ストップ合併症!
	16日 知って得する糖尿病における日常生活の注意点
	23日 インスリンを怖がらないで
	30日 知っておきたい糖尿病の薬

**時** 毎週金曜日 14:00～15:00

**場** 市民病院 7階講堂

**対** 糖尿病患者およびその家族 ※申込不要  
※都合により内容が変更になる場合があります

**問** 市民病院 栄養課 TEL 22-5211

## みんなで楽しいウォーキング

～姫川堤の水仙と野鳥さがし～

ポールウォーキングの体験ができます。

**時** 2月24日(土) 9:30集合

**集合場所** 南姫公民館

**講師** 長谷川弘道氏(フィットネストレーナー)

**持ち物** 飲み物、帽子、タオル、歩きゃ～カード(あれば)

※当日ポールの貸出可(40人まで)

※参加無料、申込不要

※雨天中止、できるだけ公共交通機関を利用

**問** 保健センター 西尾(悦) TEL25-3725

## 健康情報

### 病態別教室

#### ①上手に付き合うコレステロール教室

**時** 2月23日(金)、3月13日(火) 13:30～15:30

**対** LDLコレステロール値 120 mg/dl以上の方

※参加無料

#### ②目からウロコの減塩教室

**時** 3月8日(木) 13:30～15:30

**対** 血圧が高めの方、薄味に心がけたい方など

※参加無料

※簡単な体操あり(動きやすい服装で参加)

#### ③何とかしたい!血糖教室

**対** HbA1c 5.6%以上の方

**時** 3月9日(金) 9:30～12:30

**参加料** 480円(弁当代含む)

**場** 保健センター(駅北庁舎 3階)

**定** 各回25人

**持ち物** 筆記用具、健診結果(あれば)、飲み物(②のみ)、電卓(③のみ)

**申込方法** 電話または窓口で

**申問** 保健センター 水野(靖) TEL 23-5960

### 市民グラウンド・ゴルフ大会

**時** 3月4日(日) 9:00～12:00

**場** 笠原梅平運動広場

**対** 市内在住または在勤、在学の方

※小学生以下は保護者同伴

**定** 120人 **参加料** 100円 ※小学生以下無料

**持ち物** ゴルフスティック(あれば)

**申込方法** 2月9日(金)までに申込書(文化スポーツ課、感謝と挑戦のTYK体育館、笠原体育館、市立公民館で配布)を郵送またはFAX、窓口で

**申問** 文化スポーツ課 白武、加藤

TEL 22-1191 FAX 25-6213

### マレットゴルフコンペ(ワーカーズ杯)

**時** 2月25日(日) 10:00～12:00

受付9:30～ ※雨天中止

**参加料** 一般520円、中学生以下210円

※米など景品あり

**申込方法** 住所、氏名、電話番号を電話またはFAX、窓口で

**場申問** 平和マレットゴルフ場

TEL / FAX 25-1234

## 駅北庁舎情報

2月の駅北庁舎休日開庁日は  
(市民課 保険年金課)

2月25日



駅北庁舎利用時の駐車場は駅北立体駐車場を利用してください。