

精神保健福祉家族教室のお知らせ

第1回 精神疾患の理解を深めよう

時 12月8(土) 14:00~16:00

講師 金直淑 氏(聖十字病院 精神科医)

※講師を交えた座談会あり

第2回 家族の関わり方を知ろう

～より良い家族関係をつくるために～

時 1月12日(土)
14:00~15:30

講師 NPO法人
東濃さつき会

※講師を交えた座談会あり



第3回 リカバリーの過程を知ろう

～体験・事例を通して～

時 2月9日(土) 14:00~15:30

講師 藤木誠 氏(ホーリークロスセンター 精神保健福祉士)

※講師を交えた座談会あり

場 ホーリークロスセンター 地域交流室

対 多治見市・瑞浪市・土岐市在住の精神疾患(統合失調症・うつ病・躁うつ病など)で治療中の方を支える家族

定 15人程度 ※相談無料、秘密厳守

申込方法 各回前日までに電話で

申問

東濃保健所 健康増進課 保健予防係

TEL 23-1111(内線362)

ホーリークロスセンター TEL 55-0602

糖尿病教室 (12月分)

第41期(全8回)

第6回	12月7日	日常生活の注意点 糖尿病から足・歯を守りましょう
第7回	12月14日	インスリンを怖がらないでインスリンは頼もしいあなたの味方
第8回	12月21日	糖尿病の薬・インスリンの知識 糖尿病との上手な付き合い方

※都合により内容を変更する場合があります

時 毎週金曜日 14:00~15:00

※12月28日(金)はお休みです

場 市民病院 7階講堂

対 糖尿病患者およびその家族、糖尿病に興味のある方どなたでも ※申込不要

問 市民病院 栄養課 TEL 22-5211

健康教室のご案内

① どうにかしたい コレステロール教室

生活スタイルを見直して、LDLコレステロールの適正値を目指しましょう。

時 1月25日(金) 13:30~15:30

対 75歳未満で、LDLコレステロール値 120mg/dl以上の方

持ち物 健診結果、筆記用具

② 痛風になる前に 尿酸教室

尿酸は、多くの生活習慣病の引き金になります。尿酸を知って痛風を予防しましょう。

時 1月25日(金) 9:30~11:00

対 75歳未満で、尿酸値7.1mg/dl以上の方

持ち物 健診結果、筆記用具

③ 今日からできる! 血糖教室

血糖の基本が分かる教室です。今日からできるコツを体験し、実践しましょう。

時 1月29日(火) 9:30~12:30

対 75歳未満で、HbA1c 5.6%以上の方

参加料 500円(弁当代) ※昼食付き

持ち物 健診結果、筆記用具、電卓

定 25人

※①~③はいずれか1教室しか選択できません

場 申問 保健センター 成人保健グループ

TEL 23-5960



バス献血のお知らせ

バロー多治見ショッピングセンターで毎月献血を行います。

時 12月16日(日) 9:30~11:30、13:00~16:00

場 バロー多治見店(若松町)駐車場内献血バス

※400mL献血限定 ※参加無料、申込不要

問 岐阜県赤十字血液センター TEL 058-272-6927

市民公開セミナー

～子どもの発達障がいを学ぶ～

時 12月15日(土)

13:30~15:30

場 市民病院 7階講堂

講師 中野正太 氏

(多治見市民病院 小児科 非常勤医師、日本小児科医会 子どものこころ相談医)

問 市民病院 TEL 22-5211

