

講習・講座

はんだ健康マイレージ  
半田市国保ヘルシーライフ講座「糖尿病予防コース」

糖尿病は、血液中の糖が増えすぎて全身に影響を与える病気です。高血糖状態が続くことで血管をはじめとする臓器が侵され、重大な合併症に繋がります。

日時(全2回)

- ① 11月26日(火) 9時30分～11時30分
- ② 12月6日(金) 9時30分～11時

場所 保健センター

対象 半田市国民健康保険加入者の40～74歳の方で、特定健診結果の糖尿病の指標のHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値が5.6%以上で糖尿病の薬を飲んでいない方

定員 20名(先着順)

内容

- ① 食生活「血糖値が上がりにくい食生活」(試食あり)
- ※血圧測定・体組成測定を9時10分から行います。

② 運動「血糖値が上がりにくい体をつくる運動」

講師 岡本和代氏(管理栄養士)、佐藤久子氏(運動指導者)

持ち物 ①令和元年度特定健診結果・筆記用具

②バスタオル・飲み物

受講料 無料

申込み・問い合わせ 11月7日(木)～22日(金)に、電話で国保年金課へ ☎0662

はんだ健康マイレージ  
半田市国保ウォーキング講座

運動するのが苦手な方や運動のきっかけがほしい方は、ウォーキングを始めませんか。良い姿勢で歩くための測定や実技と、食生活のアドバイスをします。

日時 12月10日(火)、令和2年3月10日(火)(全2回) 13時30分～15時30分

場所

乙川交流センターニコパル  
対象 半田市国民健康保険加入者の40～74歳の方で、メ

タボ該当者または予備群の方または定期的な運動をしていない方

定員 30名(先着順)

講師 佐藤久子氏(ウォーキング指導者)、山田珠美氏(管理栄養士)

申込み・問い合わせ 11月7日(木)～12月6日(金)に、電話で国保年金課へ ☎0662

いきいきシニアクッキング

一緒に楽しく料理を作り、会食しましょう。男性も大歓迎です。

日時 11月28日(木) 9時30分～13時

場所 亀崎公民館 調理室

定員 25名(先着順)

参加費 500円(保険代込)

救命講習

普通救命講習Ⅰ(半田消防署)

日時 12月8日(日) 9時～12時  
場所 半田消防署  
定員 20名  
内容 心肺蘇生法(主に成人を対象)・AED・その他

普通救命講習Ⅲ(東浦西部出張所)

日時 12月16日(月) 13時30分～16時30分

場所 半田消防署東浦西部出張所

定員 15名  
内容 心肺蘇生法(主に小児、乳児、新生児を対象)・AED・その他  
申込み・問い合わせ 半田消防署東浦西部出張所 ☎0562-82-1191

救命入門コース(阿久比支署)

日時 12月21日(土) 9時30分～11時  
場所 阿久比町中央公民館  
定員 20名  
内容 心肺蘇生法・AEDのみ  
申込み・問い合わせ 半田消防署阿久比支署 ☎0569-47-0119

※年度計画及び詳細は、消防ホームページ(http://www.cac-net.ne.jp/~chi-tachu/)で確認ください。

レース名	開催日
第30回中日スポーツ 銀杯争奪戦	11月2日(土)～11月5日(火)
秋のマーゴの湯競走	11月9日(土)～11月12日(火)
第27回 4Kソリューションカップ	11月16日(土)～11月19日(火)
スポーツ報知杯争奪 第10回ビクトリーカップ	11月22日(金)～11月25日(月)

※半田市では常滑競艇場で年24日間のレースを開催し、その収益を市民サービス向上の財源として活用しています。