

**健康サポーター  
養成講座**  
『新しい自分を  
見つけよう』



**健康** 健康づくりに関する講座を通して、自分や家族、地域の方の健康について見つけなおしてみませんか。講座を受講した方は、健康サポーターへの登録が可能です。

**時** 11月22日(月)、29日(月)、12月13日(月)、20日(月) 13時30分～15時30分

**場** 保健センター  
市内在住の概ね40～64歳の方

**定** 20名(先着順)  
**内** 健康測定、エクササイズ、栄養士・歯科衛生士・保健師講話

**料** 無料  
**申** 10月4日(月)9時から電話で保健センターへ  
☎84-0664

※本講座終了後、食に関する講座を受講することで、食生活改善推進員になれます。

**パーキンソン病  
患者家族教室**



パーキンソン病患者がより快適に在宅療養できるよう、教室を開催します。


**時** 10月21日(木) 13時30分～15時30分

**場** 半田保健所  
**対** パーキンソン病の患者・家族

**定** 35人(先着順)  
**内** 講演「パーキンソン病の理解と療養生活のポイント」

**申** 10月4日(月)10時から電話で半田保健所へ  
☎21-3354

**国民健康保険  
健康講座**  
「循環器病予防講座」



生活習慣病を放置すると、狭心症・心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気に繋がる危険性が高まります。専門医から予防法を学びましょう。

◆知識編「医師による講演会『大切な心臓を守るために』」

**時** 10月27日(水) 14時～15時30分  
**場** 市役所4階 大会議室  
**対** 健診で血圧・脂質・血糖値が高めの方  
**定** 70名(先着順)  
**内** 大切な心臓を守るための生活習慣改善法  
**申** 10月7日(木)～20日(水)に電話で国保年金課へ  
☎84-0662

日の1週間前までに電話で国保年金課へ  
☎84-0662

※知識編、実践編ともに定員を超えた場合は、国保加入者及びその家族を優先します。

※実践編はどちらかの日程にご参加ください。

※講座終了日以降、希望者に栄養相談(随時)を市役所で行います。お気軽にお申込みください。

**場** 市役所4階 大会議室  
**対** 市内小・中学校の特別支援学級に通う子どもの保護者

◆実践編「食生活改善と運動」  
生活を見直し、からだ改善にチャレンジしましょう。

**時** ①11月8日(月) ②11月26日(金) 各日9時30分～11時30分

**場** 保健センター  
**対** 健診で血圧・脂質・血糖値が高めの方  
**定** 各20名(先着順)

**内** 食生活改善「減塩と血液さらさらにする食生活」  
運動「ちよいトレのすすめ」  
血圧・体組成測定(希望者)を来場順に行います。

**申** 10月7日(木)から各回実施  
所要時間お一人2～3分

**お仕事  
ガイダンス**



障がいや発達の心配で、お子さんの働き方のイメージが持てず悩んでいる保護者のヒントになるガイダンスです。

**時** 令和4年1月25日(火) 10時～12時30分

**場** 市役所4階 大会議室  
**対** 市内小・中学校の特別支援学級に通う子どもの保護者

※右記以外の方も参加できます。

**申** 11月8日(月)までに電話または市ホームページの申込ページから受け付けます。

**場** 子育て支援課 家庭相談担当  
☎84-0657



市政ニュース

情報コーナー

催し

募集

相談

講座など

開館情報・当番表