



## 『離乳食講習会』のご案内

「離乳食ってどうすればいいの」そんな疑問も解決できる初期、中期、後期の離乳食クッキングを行います。当日はお子さんの託児もあります。気軽に参加してみませんか。

▶ 日 時

7月6日(金) 10時~11時30分(受付9時50分~)

▶ 場 所

吾北中央公民館

▶ 持参するもの

エプロン、三角巾、母子健康手帳、タオル、コップ

▶ 申込締切

6月29日(金)までに吾北総合支所ほけん福祉課までお申し込みください。

▶ 問い合わせ

ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

吾北総合支所ほけん福祉課 ☎ 867-2312

本川総合支所ほけん福祉課 ☎ 869-2114



## 夏の糖尿病公開講座のお知らせ

本年度も昨年に引き続き夏の糖尿病公開講座を開催いたします。この機会に是非急増している糖尿病についての話を聴かれて、日頃的生活習慣・ライフスタイルを見直していただき、地域住民の健康づくりにお役に立てればと願っております。

▶ 日 時 7月1日(日) 9時~15時30分

▶ 場 所 すこやかセンター伊野

▶ 参加料 500円・米1合

▶ 申込締切 6月25日(月)

▶ 申込・問い合わせ

仁淀病院総務係 ☎ 893-1551

▶ 主 催

仁淀病院糖尿病専門外来チーム

▶ 日 程

時間	内容
9:00~	受付、血圧・血糖測定
9:30~10:30	糖尿病について専門医がやさしく解説します。
10:30~10:35	休憩
10:35~12:00	よくわかる食事療法
12:00~13:00	糖尿病食試食
13:00~13:50	手軽にできる運動療法
13:50~13:55	休憩
13:55~14:25	お薬との上手なつきあい方
14:25~14:40	日常生活のケア
14:40~15:30	各専門スタッフがご質問にお答えします。



## 骨コツ公開講座のお知らせ

人口の高齢化に伴い、骨折が原因で寝たきりになるケースが増えています。骨粗しょう症の予防は、なんといっても食事と運動です。寝たきりにならないためにも丈夫な骨作りが不可欠です。そこで、今回下記の日程で公開講座を開催いたします。お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

▶ 日 時 6月9日(土) 9時~13時30分

▶ 場 所 すこやかセンター伊野

▶ 内容 / 講師

1. 骨密度測定(無料)

2. 骨粗しょう症について(病態、薬、日常生活など)  
整形外科医長 河野 真介

3. 骨粗しょう症予防のための食事  
管理栄養士 新谷 美智

4. 骨粗しょう症の運動療法  
理学療法士 藤本 雄治

5. カルシウムたっぷり料理試食

▶ 参加料 500円・米1合

▶ 持参品 エプロンか前掛け、三角巾  
運動できる服装

▶ 申込・問い合わせ

仁淀病院総務係 ☎ 893-1551

▶ 主 催

仁淀病院健康いきいき教室



## 『いやっし~土佐』6月健康教室 参加者募集

1. 「運動と健康」

6月21日(木) 18時30分~19時30分

2. 「初めての水中ウォーキング」

① 6月13日(水) 10時30分~11時30分(定員20名)

② 6月19日(火) 14時~15時(定員10名)

③ 6月26日(火) 14時~15時(定員10名)

\*水着、水泳帽、必要に応じてゴーグルをご持参ください。

▶ 参加料 無料(ただし、施設利用料はご負担ください。)

ご希望の方は、電話でお申し込みください。(定員に達し次第、受付を終了いたします。)

▶ 申込・問い合わせ

いやっし~土佐

(土佐市北地・北原クリーンセンター隣接)

担当 江瀬、池澤

☎ 852-7618



## 「仁淀川親子ふれあいバスツアー」参加者募集

▶ 日 時 7月1日(日) 小雨決行

ただし、台風・洪水の場合は7月8日(日)に延期  
7時30分 仁淀川漁業協同組合集合

▶ 参加者 小学生親子 120名~130名

▶ 参加費 保護者のみ500円

▶ 昼 食 弁当は参加者各人持参

鮎の塩焼きを提供(仁淀川漁業協同組合が準備)

▶ 申込締切 6月25日(月)

▶ 申込・問い合わせ

仁淀川漁業協同組合

☎ 893-2300

▶ 主 催

仁淀川漁業協同組合・仁淀川流域交流会議