

INFORMATION -おしらせ-

栄養生活講座で健康に!

調理実習を通じて、今の食事にひと味プラスする、バランスのよい食事などが学べる講座です。



対象:市内在住で全3回参加できる方(以前参加した方は除く)

開催日:11/1(木)、15(木)、12/6(木)

いずれも10:00~13:30

会場:あつみライフランド

定員:15名(先着)※託児2名まで

料金:各回300円

応募方法:10/6(金)までに電話、FAX(23-3810)、申込QRコード

※たはら健康マイレージ対象



▶健康課 ☎23-3515 ▲申込HP

若年がん患者の方への在宅療養支援事業補助金

若年がん患者の方が、住み慣れた自宅で安心して療養生活を送ることができるよう、在宅介護サービスにかかる利用料の一部を補助します。

対象:①~③に該当する方

①サービス利用時点に0~39歳で、市内に住所がある方

②末期がんであることを医師が認めた方

③在宅における療養生活の支援および介護が必要な方

補助金額:対象サービス利用料の9割(上限5万4,000円/月)※生活保護受給者は10割(上限6万円/月)

申請期限:サービスを利用した月から3カ月以内に申請してください。



▶健康課 ☎23-3515 ▲市HP

「不老会」をご存知ですか?

この会は、何の条件もつけず無報酬で、次世代や医学の発展のために献体(解剖学の研究などに役立たせるために遺体を提供)することに同意した方の会です。田原市内では、現在29名の方が会員登録をされています。

入会を望まれる方や、関心をお持ちの方は、ぜひお知らせください。



▶(公財)不老会 ☎(052)203-4580

▲不老会 HP

お手軽フィットネス

ウエストを引き締めて美しいボディラインに! その③

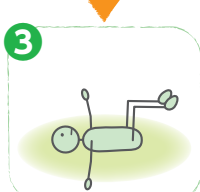
腹筋が緩むと、内臓が下がったり、便秘で老廃物が腸にたまって下腹部がぼっこり出てしまいます。下腹部を意識した腹筋運動で、お腹をすっきりさせましょう!



①股関節とひざを直角に曲げ、仰向けに寝る。



②両下腹部に力が入るように意識しながら、ゆっくりお尻を浮かせて、両ひざをお腹に近づける。その姿勢を4~5秒キープする。



③ゆっくりと①の姿勢に戻す。

※①~③を15回ほど繰り返しましょう。

スポーツ課 ☎23-3531

●休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。どうか、市役所へ確認の上、受診してください。

▶市役所 ☎22-1111(代表)

また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。

月 日	当直医	電話番号
8月6日(日)	第2国見医院	☎23-2302
	かわさき整形外科クリニック	☎22-7700
	としま歯科	☎27-7707
8月11日(金・祝)	おかだクリニック	☎37-0001
	山内歯科医院	☎23-1525
8月13日(日)	富永医院	☎23-1316
	惣ト歯科医院	☎45-2066
8月20日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	伊藤歯科医院	☎22-1104
8月27日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	なかた歯科	☎23-1162
9月3日(日)	永井医院	☎22-0227
	まち眼科	☎22-2710
	かわい歯科	☎24-0080

診療時間 内科 ●9:00~17:00 / 歯科 ●9:00~12:00
診療時間以外 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください