

2021
年度版

～健康づくりを応援します～

柏崎市では、健康づくりを応援する教室や相談会を行っています。ぜひ、ご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期・変更する場合があります。

専門スタッフが無料で個別相談に応じます。気軽にご利用ください！

栄養相談会

健康的な食生活や栄養の取り方など

運動相談会

メタボ改善や痛みの対処方法など

歯科健康相談

歯や口の心配事やお口の手入れ方法など

【要予約】 (栄養と運動の両方に参加希望の場合はご相談ください)

【予約不要】

◆と き : 毎月第4金曜日 (※7月は第5、3月は第3金曜日)
9時～10時 または 10時30分～11時30分

◆と ころ : 柏崎市元気館

◆持ち物 : 最近の健康診断結果・お薬手帳(服薬中の方)

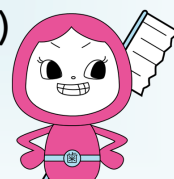


◆と き : 4月22日(木) 5月27日(木)
8月19日(木) 10月21日(木)
12月2日(木)

2022年1月27日(木) 3月17日(木)

◆受付時間 : 13時30分～15時30分
(時間内で随時受け付け)

◆と ころ : 健康管理センター



4月23日、5月28日、6月25日、7月※30日、
8月27日、9月24日、10月22日、11月26日、
12月24日、1月28日、2月25日、3月※18日

相談員によるこころの健康相談

◆と き : 月曜日～金曜日 8:30～17:00

祝日、年末年始除く

◆と ころ : 柏崎市元気館

【要予約 : 地域保健係 20-4214】

【重要】各種がん検診、歯周病検診(口腔健診)の申込はお済みですか？

ご加入の健康保険に関わらず申込が出来ます。早期発見・早期治療につながります。「健康だから心配ない」「自分には関係ない」と自己判断せずに、検(健)診を受けましょう。(申込先:健診係 20-4211)

糖尿病予防教室(全4回)

食事や運動を体験して、
血糖値改善の方法を学びます

◆と き : 11月10日(水)・11月25日(木)・12月8日(水)・2月14日(月)

◆と ころ : 健康管理センター

◆参加費 : 500円(2回目の昼食代)

◆対 象 : おおむね70歳以下の方で、血糖値が気になる方とその家族

◆その他 : 希望者には血液検査を行います。

【要予約】

糖尿病相談会

糖尿病の食事療法など

◆と き : 毎月第3・第4水曜日 **【要予約・無料】**

9時～10時 または 10時30分～11時30分

◆と ころ : 柏崎市元気館

◆対 象 : 74歳以下の方で、糖尿病で治療中の方

◆持ち物 : 最近の健康診断結果・お薬手帳(服薬中の方)

◆その他 : 参加については、主治医にご相談ください

潮の香ウォーク **【予約不要・無料】**

◆と き : 4月から11月の毎月第3木曜日(8月を除く)
9時30分～11時(9時30分までに元気館におこしください)

◆と ころ : 潮風公園ウォーキングロード(元気館正面向側の公園内)

◆持ち物 : タオル、飲み物、雨具、歩きやすい服装や靴

◆その他 : 雨天、高温の時は中止します。不明な時は、当日8時30分～9時の間に電話でお問い合わせください。

メタボらず体操体験会

個人で継続できる生活習慣病予防体操を体験します

◆と き : 毎月第4火曜日(11月は第5、12月は第3)
午前9時30分～10時30分

◆と ころ : 柏崎市元気館2階会議室 **【予約不要・無料】**

◆持ち物 : タオル、飲み物、運動できる服装

◆その他 : 新規参加時に体組成測定(体脂肪率、筋肉率等)を行います。
4月・9月・翌年2月は全員の測定を行います。

※詳細は【広報かしわざき】【市のホームページ】でもお知らせいたします。

問合せ先 : 柏崎市健康推進課 **健康増進係** (栄町 18-26 **元気館**)

TEL 20-4213 FAX 22-1077

