

広報はちまんたい

hachimantai

12

Dec. 2016
No.258

お知らせ版

今から取り組もう生活習慣改善 糖尿病予防教室の参加者を募集

市は、市民を対象に糖尿病予防教室を左表の日程で開催します。

教室では、糖尿病予防基礎知識の説明や、食事、運動を生活に取り入れて糖尿病を予防する方法などの講話を行います。

日程は2日間ですが、どちらか一方の日のみの参加も可能です。軽運動(ヨガ)をします。

ですので、動きやすい服装でお越しください。

■持参するもの 健康診断結果個人票(28年度受診分)
・ヨガマットまたは大きめのバスタオル・飲み物(お茶や水)

■申込期限 1月20日(金)
詳しくは、市役所健康福祉課健康推進係(☎・内線1082、1084)まで。

■糖尿病予防教室

項目	内容
日時	1月26日(木)9:30~12:00
場所	市役所多目的ホール棟
内容	講話と軽運動(ヨガ)
演題	糖尿病の基礎知識と予防 ～一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～
講師	NPO法人ヘルスプロモーションいわて健康づくり総合アドバイザー 田沢光正氏
日時	2月10日(金)9:30~12:00
場所	市役所多目的ホール棟
内容	講話 ①糖尿病(生活習慣病)を予防する運動 ②糖尿病を予防する生活習慣と食事
講師	市役所健康福祉課 保健師・栄養士



特定健診を受けた人は結果個人票をお持ちください



団員の堂々とした分列行進をご覧ください
(28年出初式の模様)

平成29年市消防出初式を開催します

広報はちまんたいお知らせ版は
29年1月から本号に統合します

『広報はちまんたい』は、本号とお知らせ版の毎月2回発行しておりましたが、お知らせ版を本号に統合し、1月からは第2木曜日、月1回の発行となります。

また、カラーページを増やし、市民の皆さんがより親しみやすい『広報はちまんたい』を目指します。

詳しくは、企画財政課広報広聴係(☎・内線1211)まで。



平成29年市消防出初式が次のとおり行われます。市消防団の威風堂々とした分列行進などをご参観ください。

■日時 29年1月3日
(火)、午前10時40分から
■場所 ▼分列行進 市役所前市道南北線(本庁舎正面玄関につながる道路)▼式典 本庁舎前正面駐車場

詳しくは、防災安全課消防防災係(☎・内線1266)まで。