

「さぬき市コミュニティバスブック」を配布中です

★配布場所:回数乗車券販売窓口(※)

(※)都市整備課、総合支所、各出張所、さぬき市民病院、津田診療所

★バスブックは無料ですが、受け取り時にアンケートにご協力いただきます。

★多くのご利用者にお渡しできるよう、「一人1冊」にご協力ください。

【問】都市整備課 ☎(087)894-1113



これからスマートフォンを持つ方・新たに購入した方を対象にした教室です

移動型スマホ体験教室はじまります

「スマホの教室に通いたいが、
運転免許を返納したため移動手段がなくて参加できない」
市民の皆さんから寄せられた相談にお応えして、
「地域を巡回するスマホ体験教室」を試験的に実施します
教室では、ベテランのスマホアドバイザーが
スマホショップからテレビ電話を使って丁寧に対応します



会場 「結願の里」駐車場(多和助光東30番地1)

時間 [午前の部] 10:00~12:00
(教室 60分+個別相談 60分)

[午後の部] 14:00~16:00
(教室 60分+個別相談 60分)

定員 午前・午後それぞれ 先着3名(5回全て参加できる方)

※現在お使いの携帯電話会社に関係なく申込できます。スマートフォンは教室側で準備します。

内容 ① 8月 4日(木)・スマホに触ってみよう
② 18日(木)・基本操作の確認
③ 25日(木)・文字入力のしかた
④ 9月 1日(木)・電話・メールの使い方
⑤ 8日(木)・カメラの使い方

参加無料

参加には電話申込が必要です

プロジェクト推進室 ☎(087)894-6110(受付時間 9:00~17:00)

○今後の実施予定は次のとおりです。9月15日~10月13日 おへんろ交流サロン、10月20日~12月1日 松尾ふれあい会館

○公民館でのスマホ体験教室も引き続き開催します。日程が決まり次第ご案内します。

HbA1cが5.6をこえたら 血糖コントロール！ 糖尿病予備群 リセットセミナー 参加者募集

「血糖値は気になるけど、何をすればいいかわからない」という方におススメの教室です。無料で血管年齢も測定できます。あなたの生活にあわせた健康づくりをいっしょに考えていきましょう。参加希望の方は、お電話でお申し込みください。

■開催場所:寒川庁舎3階会議室

■定員:先着20名

■申込期限:8月26日(金) 受付8:30~17:15(土日祝日を除く)※9/28のみの参加はご遠慮ください。

自分にできることが
きっと見つかる1か月です。



日時	内容	講師
9月7日(水) 13:30~15:00	「健診結果を生活にいかそう！」 ・予備群から要注意！ 検査値から知る あなたの将来	とみおか 内科クリニック 富岡幸生 医師
9月14日(水) 13:30~15:00	「“がんばらない運動”のすすめ」 ・気持ちのいい自分に合う運動を 見つけましょう	健康運動指導士 中村麻紀 先生
9月21日(水) 13:30~15:00	「おいしく食べてカロリーダウン！」 ・自分の身体にあった食事量を知ろう	管理栄養士 保健師
9月28日(水) 13:30~15:30	「いきいき生活は健康なお口から」 ・歯周病と糖尿病・動脈硬化との深い関係	歯科衛生士 金川幸代 先生
	「血管の老化にブレーキ！」 ・指先での、血管年齢の測定を行います	保健師 管理栄養士

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908