



対象イベントに参加する人で、ポイントラリー応募用紙をお持ちの人は持参してください。  
健康とわだポイントラリー参加者には 10 ポイント付与します。

## 中央病院 「市民健やかゼミナール」



とき 7月26日(水) 午後4時～5時  
ところ 中央病院 別館2階講堂

内容 「食のバランスについて」

※講演終了後に転倒予防の運動を10分程度行います。  
※直接会場にお越しください。

☎ 中央病院業務課 ☎ 23-5121 (内線 3220)

## 第1回 「あんしん生活活用講座」



とき 7月21日(金)  
午後6時30分～7時30分  
ところ 中央病院 エントランスホール

内容 本市の訪問診療(在宅診療)と訪問看護～利用方法や在宅でできる医療行為など

講師 ▶中央病院附属とわだ診療所 総合診療医 水野 隆史 所長

▶みどりの風訪問看護ステーション 看護師 太田 緑 代表理事

参加方法 来場(定員50人)、オンライン(Zoom)

☎ 医療介護連携相談支援センター(中央病院)

☎ 23-5121 (内線 7644)



▲申し込みはこちらから



## 糖尿病市民講座「糖尿病に負けたらあかんDAY in 十和田 2023」



糖尿病は自覚症状が少ないですが、放置するとさまざまな合併症を引き起こします。発症の予防や合併症を引き起こさないための生活について楽しく学びませんか。

とき 8月5日(土) 午後1時～2時30分

ところ 中央病院 エントランスホール

内容 ▶一緒に体操をやってみよう▶おやつのお食べ方、コンビニの上手な利用の仕方▶手代森医師のためになるはなし▶糖尿病と歯のはなし▶血糖値を測ってみよう▶糖尿病クイズなど

※直接会場にお越しください。

☎ 中央病院糖尿病ケアチーム ☎ 23-5121 (内線 7560)



# ぐるっとNAVI



## ～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～

上十三・十和田湖広域定住自立圏内のイベント情報をお届けします♪



### 三沢市 小川原湖水まつり

とき 7月16日(日)  
午前9時15分～午後3時30分  
ところ 小川原湖水浴場付近  
内容 カヤックやSUP(スタンドアップパドルボード)、キャンプの体験や川魚つかみ取りなどのアウトドアの催しが盛りだくさん！  
自然豊かな小川原湖でアウトドアの楽しさに触れてみませんか。

☎ (一社)三沢市観光協会 ☎ 59-2311



### 小坂町 小坂七夕祭

とき 8月5日(土)、6日(日)  
ところ 明治百年通り(合同運行)  
内容 小坂町の一大イベント「小坂七夕祭」が今年も開催されます！  
6日夜には参加している山車が集結した合同運行が行われます。

☎ 小坂町教育委員会学習振興班 ☎ 0186-29-2069



### 六ヶ所村 泉ピン子講演会

とき 7月22日(土)  
午後2時30分開演(午後2時開場)  
ところ 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー  
内容 「おしん」「渡る世間は鬼ばかり」などに出演し、国民的女優となった泉ピン子さんが、持ち前のキャラクターと全てを笑いに変えてしまう話術で、女優として、女性としての経験などを講演します。

プレイガイド(無料整理券配布)  
スワニー・ショッピングモール REEV・六ヶ所特産品販売所六ヶ館・六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ

☎ 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー ☎ 0175-72-3400

