

ヘルスアップセミナー血糖改善コースの開催

糖尿病予防をテーマとした健康教室を開催します。

と き 第1回 11月13日(木) 10:00～12:15
第2回 11月27日(木) 13:00～15:15

と ころ 溝口公民館

内 容 ・食事と運動のお話
・ヘルシーメニューのランチ会
・みぞくちテラソで運動体験
※参加には、事前に申し込みが必要です。

対 象 者 伯耆町在住の30～70歳代

料 金 無料

定 員 10人(先着順)

申込・予約方法 電子申請サービスまたは電話

とっとり電子
申請サービス



申込・予約期間 10月1日(水)～10月17日(金)

そ の 他 申込者には、11月初旬に詳細を郵送します。



◀伯耆町
ホームページ

問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

「献血」は命をつなぐボランティア あなたもご協力を!

日々、病気やけがなどで輸血を必要としている多くの患者さんがいます。しかし、輸血用血液製剤には有効期限があり、採血後約4週間しかもちません。

医療技術が進歩した今日でも血液は人工的に造ることができず、長期保存もできません。必要な患者さんにいきわたる量を保つために、ご協力をお願いします。



と き 11月13日(木) 9:30～11:10

と ころ 伯耆町農村環境改善センター

対 象 者 体重50kg以上、69歳までの人
※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある場合に限ります。
※協力者の安全を第一に、当日受付で医師が総合的に判断し献血をご遠慮いただく場合があります。

申込・予約方法 予約不要

そ の 他 ●当日服用していて献血できる薬
血圧・高脂血症(コレステロール)・アレルギーの薬
尿酸値を下げる薬・漢方薬・一般的な胃腸薬
ビタミン剤やミネラルなどのサプリメント
●前日までの服用なら献血できる薬
頭痛薬・市販薬の風邪薬



◀鳥取県赤十字血液センター
ホームページ

問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536