

知ろう、糖尿病のこと。 糖尿病予防教室

1 回目 「糖尿病予防のための基礎知識」・・・医師講義
「糖尿病予防のための食生活」・・・栄養士講義

2 回目 「身近でできる運動実践！」・・・運動指導員講義・実技
「糖尿病を予防するコツ」・・・保健師講義

3 回目 「口の健康と糖尿病予防」・・・歯科医師講義

対 象

市内在住で血糖値が高めの方またはそのご家族
また糖尿病予防に関心のある方
(すでに治療中の方は主治医にご相談ください)

グループワーク
もあります！

会場・日程

<予約制> 定員になり次第締め切ります。

※各保健福祉センターへ電話で予約・お問い合わせください。

会場	南	北	西
	保健福祉センター	保健福祉センター	保健福祉センター
	蛭川459-1 TEL 076-428-1156	岩瀬文化町23-2 TEL 076-426-0050	婦中町羽根1105-7 TEL 076-469-0770
1 回目	7 月 11 日 (木) (受付 13:30~14:00)	11 月 13 日 (水) (受付 13:30~14:00)	7 月 25 日 (木) (受付 13:30~14:00)
2 回目	7 月 24 日 (水) (受付 13:30~14:00)	11 月 27 日 (水) (受付 13:30~14:00)	8 月 9 日 (金) (受付 9:00~9:30)
3 回目	8 月 8 日 (木) (受付 13:30~14:00)	12 月 13 日 (金) (受付 13:30~14:00)	8 月 22 日 (木) (受付 9:00~9:30)

※受付時に体重や血圧などの計測があります。

※ご希望の方には、保健師・栄養士が個別相談を行います。

できる限り継続での参加をお勧めしております。

詳細等については、各保健福祉センターへお問い合わせください。