

参加費無料
予約制(先着20名)

血糖コントロールで 血管を若く保つ

「まだ糖尿病の治療はしていないけれど、血糖値が高めで気になっている」という69歳までの方を対象に、運動の実践と食事の話を行います。最初の一步を踏み出してみませんか!?

血管保守点検中!



運動編 (1人1回のみ参加可)

たった3分でわかる、自分のカラダ。

体組成を測定し、あなたにとって最適な運動を専門家が実技を交えてお伝えします。

※医師の指示で運動制限がある方は除く

日時	会場	申込開始日
令和5年(2023年)7月27日(木) 午前9時30分から12時	南大沢保健福祉センター	7月3日(月)
令和5年(2023年)11月8日(水) 午後1時から3時	大横保健福祉センター	10月16日(月)
令和6年(2024年)2月21日(水) 午後6時から8時	東浅川保健福祉センター	2月2日(金)

栄養編 (1人1回のみ参加可)

これで選ぶ、今日のメニュー!

毎日の食事選びや食べ方のポイント、日ごろのギモンを、管理栄養士を交えてみんなで楽しく解決していきます。

日時	会場	申込開始日
令和5年(2023年)9月16日(土) 午前10時から11時30分	東浅川保健福祉センター	9月4日(月)
令和5年(2023年)12月22日(金) 午前10時から11時30分	南大沢保健福祉センター	12月4日(月)
令和6年(2024年)2月27日(火) 午前10時から11時30分	大横保健福祉センター	2月2日(金)