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コツ

血糖値が高めだけど何から始めたらいいの？
という方のための運動と栄養の講座を開催します。
血糖コントロールは日々の過ごし方が重要です。
食事の疑問や運動のコツを、みんなで学び、生活に取り入れてみましょう！

内容

運動編：体組成測定。専門家による血糖値を下げるための運動の講話と実践。

栄養編：管理栄養士による糖尿病予防につながる食事の選び方や食べ方についての講話と演習。

対象

市内在住で40歳～69歳の血糖値が高めで糖尿病未治療の方

南大沢保健福祉センター

	開催日時	申込開始日
運動編	令和6年7月31日（水）9時30分～11時30分	令和6年7月2日（火）
栄養編	令和6年7月24日（水）10時00分～11時30分	令和6年7月2日（火）

大横保健福祉センター

	開催日時	申込開始日
運動編	令和6年11月13日（水）13時30分～15時30分	令和6年10月16日（水）
栄養編	令和6年11月28日（木）10時00分～11時30分	令和6年11月5日（火）

東浅川保健福祉センター

	開催日時	申込開始日
運動編	令和7年2月15日（土）13時30分～15時30分	令和7年1月15日（水）
栄養編	令和7年3月15日（土）10時00分～11時30分	令和7年2月17日（月）

お問合せ・お申込み先：お近くの保健福祉センターまで
※詳しくは広報をご覧ください

あなたのみちを、あるけるまち。八王子