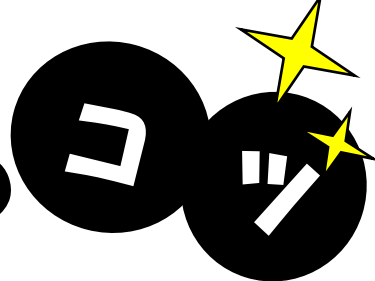


参加費無料
予約制(先着20名)

血糖コントロールで 血管を若く保つ



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