

気軽に学ぶ！ 生活習慣病予防の ～糖尿病予防教室～

参加費無料
予約制(先着20名)



血糖値が高めだけど何から始めたらいいの？
という方のために、運動と栄養の講座を開催します。
糖尿病を予防するには日々の過ごし方が大切です。
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・歯科編：食事の選び方や食べ方についての講話と
演習・口腔ケアについて

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7年6月9日(月)午後2時～午後3時30分	令和7年5月2日(金)
栄養・歯科編	令和7年6月23日(月)午後2時～午後3時30分	

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9月4日(木)午後1時30分～午後3時	令和7年8月4日(月)
栄養・歯科編	令和7年9月29日(月)午後1時30分～午後3時	

大横保健福祉センター

	開催日時	申込開始日
運動編	令和8年1月15日(木)午後1時30分～午後3時	令和7年12月1日(月)
栄養・歯科編	令和8年1月30日(金)午前10時～午前11時30分	

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



<大横保健福祉センター>

〒192-0062 大横町11-35

TEL:625-9128 FAX:627-5887

《バス案内》

JR八王子駅北口

①番乗り場より

「みつい台」「純心女子学園(左入経由)」

行きなど

→「サイエンスドーム」下車 徒歩約3分

⑭番乗り場より

「創価大学循環(八日町経由)」

→「サイエンスドーム」下車 徒歩約3分

高尾・西八王子方面、四谷方面から

「京王八王子駅」行

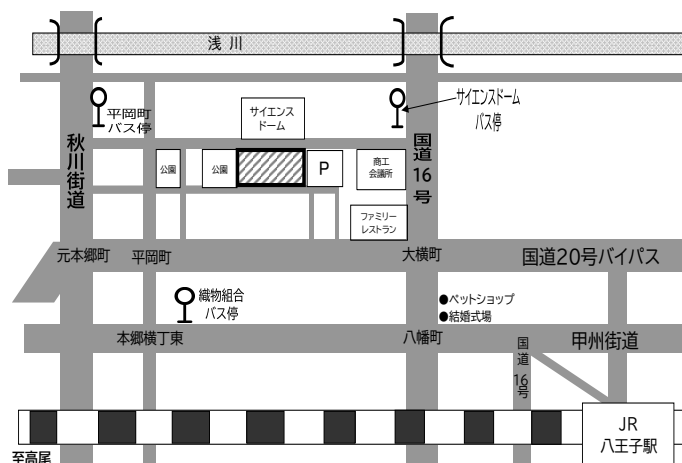
→「織物組合」下車 徒歩約7分

檜原方面から

「京王八王子駅」行

→「平岡町」下車 徒歩約10分

※駐車場は数に限りがありますので、
できるだけ公共機関をご利用ください。



<東浅川保健福祉センター>

〒193-0834 東浅川町551-1

TEL:667-1331 FAX:667-7829

《徒歩案内》

高尾駅南口から徒歩約13分

《バス案内》

・JR八王子駅北口

⑩番乗り場より

「館ヶ丘団地」行

→「御陵前」下車

徒歩約5分

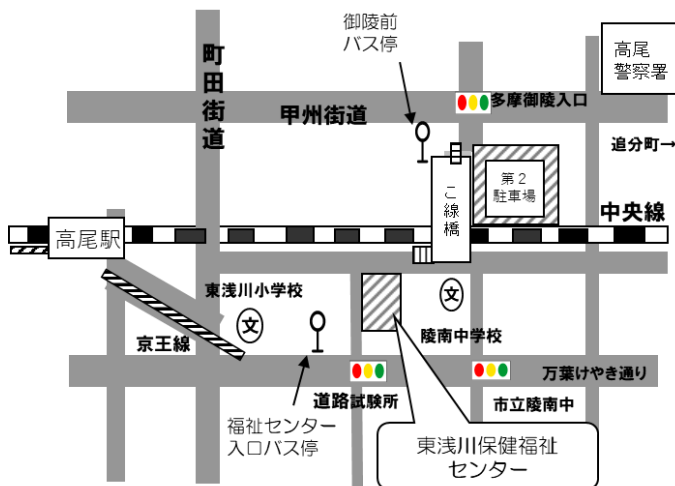
・高尾駅南口④番バス乗り場より

「西八王子駅南口」行き

→「福祉センター入り口」下車

徒歩約3分

※当センター横の駐車場は混み合いますので、
線路反対側の第2駐車場をご利用ください。



<南大沢保健福祉センター>

〒192-0364 南大沢2-27

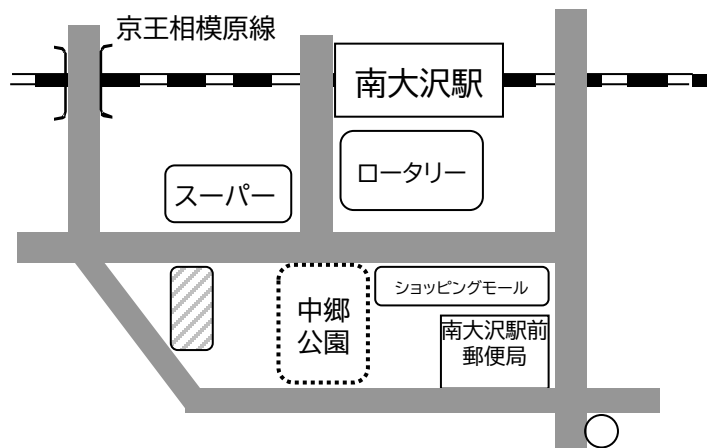
フレスコ南大沢公共棟1階

TEL:682-2020 FAX:679-2214

《徒歩案内》

京王相模原線

南大沢駅から徒歩4分



※お車でお越しの場合は、地下有料駐車場
(120円/30分)をご利用ください。