

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：血糖値を下げるための講話と運動の実践

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
HbA1c6.0から6.5%未満で糖尿病未治療の方
(糖尿病と診断されていない方)



会場

南大沢保健福祉センター

運動編

令和7年6月9日(月) 午後2時～3時30分

栄養 歯科編

令和7年6月23日(月) 午後2時～3時30分

《5月2日(金) 申込開始!》

◆お問合せ・お申込み先◆

南大沢保健福祉センター 電話：042-682-2020

