

# 糖尿病予防教室のご案内

糖尿病予防のための食事と運動について、健康教室を開催いたします。この機会に今までの生活を振り返り、できる所から体にいいことを始めてみませんか？



日 時	テーマ
2/24(火) 13:30～ 15:00	自宅でもできる運動について 講師：山形済生病院 健康運動指導士 秋葉 裕
3/3(火) 13:30～ 15:00	糖尿病予防の栄養講話 講師：管理栄養士 清野由美子

場 所 保健福祉センター

人 数 20名程度

参 加 料 無料

持 ち 物 健診結果、筆記用具など

申込期限 2月17日(火)まで

申 込 先 保健福祉センター(667)1177



※保健福祉センターでは、血糖値や高血圧等に関する健康相談も随時行っております。

ご希望の方は保健福祉センターにお電話でご予約ください。