

医学×運動×栄養で 今から始める生活習慣改善

参加費
無料

第1弾 講演会

健診で「HbA1c7.2 様子見
で大丈夫」と言われた人の
5年後 ～透析と失明危機の現実～

▶日時 11月25日(火)
午後3時～4時30分

▶場所
保健福祉総合センターすこやか

▶講師
亀田総合病院内分泌内科
部長 三浦正樹氏

▶持ち物 健診結果
健診結果の見方を
徹底解説！

健診を受けたあとが大切！
「結果を見て終わり」にして
いませんか。これからの健康
づくりを応援します。
気になる回だけの参加もOK！

第2弾 運動教室

血糖値を上げにくい
体づくり

《ポールエクササイズ》

▶日時 12月12日(金)
午後1時～2時30分

▶場所 B&G海洋センター

▶講師 ホールウォーキング協会
マスターコーチ 酒井尚美氏

▶持ち物 室内用運動靴、
飲み物、タオル、ポール
※ポール無料貸出し
あります

第3弾 栄養教室

食べ方で変わる
糖尿病予防のコツ



▶日時 12月22日(月)
午前10時30分～12時

▶場所 保健福祉総合センターすこやか

▶講師 保健福祉課 管理栄養士

▶持ち物 健診結果

申込はインターネット
または電話



<https://logoform.jp/f/fMI69>

〆切：各回前日まで
※第3弾のみ1週間前

【申込・問い合わせ】

鋸南町保健福祉課 ☎ 0470-55-1002

[illegible]