

血糖値が気になり始めたあなたへ

# 糖尿病予防教室

今年も開催！  
参加費  
無料

教室では、簡単で楽しみながら実践できる糖尿病を予防するコツをお伝えします。

これを機に、「血糖値が少し高めな自分」から脱出してみませんか？参加をお待ちしています！

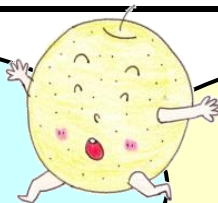
- 6回コース(全てに参加することが難しい方は、1回からの参加も可能です。)
- 持参品:健康手帳(お持ちの方)、健診結果

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
日にち	10月31日(木)	11月6日(水)	11月11日(月)	11月21日(木)	11月28日(木)	3月3日(火)
会場	美東保健福祉センター	秋芳保健センター	秋芳保健センター	美東体育館	美東保健福祉センター	秋芳保健センター
時間	13時30分~15時30分(受付13時10分~13時30分)					

## 1回目 医師による講話

~糖尿病ってどんな病気?~

「ほっておくとどうなるの?」「このままじゃだめなの?」  
という疑問が解消されるはずです。



## 2・3回目 管理栄養士による講話

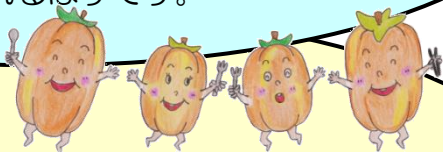
食べていけないものはない!  
食べる事の楽しみはそのままに、無理なくできる上手な食べ方の  
ポイントが分かります。



## 4・5回目

### 健康運動指導士による講話・実技

みんなで自宅や近所で手軽に取り組める運動を体験します。  
笑顔が絶えない時間になるはずです。



## 6回目 座談会

みんなでおしゃべり  
近況報告会を行います。

## 申込方法

10月29日(火)までに、  
電話でお申込みください。



## <申込・問い合わせ先>

健康増進課 TEL0837-53-0304

美東総合支所総合窓口課 TEL08396-2-5005

秋芳総合支所総合窓口課 TEL0837-62-1909

## ● 対象者

血糖値が高めで糖尿病の治療をしていない74歳までの方とその家族

※主治医から教室参加の了承が得られた場合、糖尿病の治療や経過観察のため通院中の人も参加できます。