

参加者大募集

参加費 無料

# ヘルスアップ教室

～おいしく食べてらくらく運動～

## 対象

下記のいずれかに該当する方

- ①糖尿病治療中の方またはそのご家族
- ②糖尿病に関心のある方

## 日程

	日にち	時間	内容※変更になる可能性があります。
1	7月9日(火)	午前 10時 ～ 12時	講話～糖尿病ってどんな病気～ 希望者は血糖測定できます！
2	7月26日(金)		調理～食事の適量カロリーはいくつ？～
3	8月6日(火)		運動～体力には自信がありますか？～
4	8月20日(火)		調理～既製品を使って簡単調理しよう～
5	9月3日(火)		運動～普段の生活の動きを見直そう～
6	9月17日(火)		講話～健診へ向けてまだ間に合います～ 希望者は血糖測定できます！
7	12月中		健診結果から振り返ろう

※講師には、福島県立医科大学の医師、管理栄養士、理学療法士または作業療法士をお招きします。

## 場所

富岡町保健センター

住所：富岡町大字本岡字王塚622番地の1

## 定員

20名 ※先着順

## 申込方法

下記の連絡先に電話で申し込みをお願いいたします。  
お申込みいただいた方へ後日詳細の案内を送付いたします。

## 連絡先

TEL：0240-22-2111

担当：健康づくり課 健康づくり係

申込は6月14日  
(金)まで

