

血液検査で血糖値が高かった“あなた”
ぜひご参加ください！！



血糖コントロールマスター教室

食事、運動、生活習慣を変える大切なポイントを
マスターして、健康なからだをつくりませんか。
1コースのみの参加も大歓迎です♪

費用:無料
定員:18人

1コース1日目

日時:10月8日(水)

午後1時～2時30分

内容:栄養講話「血糖コントロールのヒケツ」

医師講話「血糖を知れば、健康が見える」

講師:町管理栄養士 および

大泉町泌尿器科内科学院長 中野 勝也 氏

持ち物:筆記用具、健康診断の結果

1コース2日目

日時:10月16日(木)

午前10時～11時30分

内容:血糖改善のための運動について

講師:健康運動指導士 梶田 万里子 氏

持ち物:運動のできる服装、室内履き、

飲み物(水分補給用)、筆記用具

2コース1日目

日時:1月23日(金)

午前10時～午後13時

内容:栄養講話「血糖コントロールのヒケツ」

調理実習「バランス良い食事」

講師:町管理栄養士

持ち物:エプロン、三角巾、マスク、室内履き、

筆記用具、健康診断の結果

2コース2日目

日時:1月29日(木)

午前10時～11時30分

内容:血糖改善のための運動について

講師:健康運動指導士 梶田 万里子 氏

持ち物:運動のできる服装、室内履き、

飲み物(水分補給用)、筆記用具

申込期間

1コース:9月10日(水)から10月3日(金)まで

2コース:12月10日(水)から1月9日(金)まで

申込方法

健康づくり課窓口、電話または町公式LINEにて

町公式LINE



◎ お問合せ ◎

大泉町保健福祉総合センター 健康づくり課

電話:0276-62-2121