

糖尿病予防教室

糖尿病は初期症状がほとんどなく、望ましい生活習慣を積み重ねることによって発症予防に繋がることがわかっています。

正しい知識を身に着けて糖尿病を予防しましょう！

日時	内容
①12月 3日(水) 9:30~11:30	「糖尿病について」 「 糖尿病予防の食事 」(講義) (保健師、管理栄養士) *体組成測定、腹囲測定
②12月19日(金) 9:30~11:30	「 おいしく食べるヘルシーメニュー 」 調理実習 (管理栄養士)
③12月24日(水) 9:30~11:30	「 糖尿病予防の運動について 」 (健康運動指導士) *体組成測定、腹囲測定

対象 香芝市民

場所 ①③ 保健センター 3階会議室

② 総合福祉センター 3階調理実習室

講師 管理栄養士 小林 浩子氏
健康運動指導士 山田 めぐみ氏



持ち物 ① 筆記用具

② エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具

③ タオル、お茶などの水分、運動しやすい服装、筆記用具

定員 18名(先着順)

申込 窓口もしくは電話

◇気象警報等状況によっては行事を中止することもありますので、市のHPでご確認いただくか、健康衛生課までお問い合わせください。

◇発熱や咳などの風邪症状のあるかたは、教室への参加をお控えください。

お問い合わせ・お申込み先

香芝市健康衛生課
(保健センター内)

TEL:0745-77-3965
FAX:0745-77-0939