

体験しながら見つける4日間!!

食事と運動を見直せば
インスリンの効きが良くなる!

糖尿病予防教室

「血糖値が年々上がってきた」「数値を改善するには何をしたらいい?」
「家族が糖尿病と診断されたけどどうしよう」とお悩みの方におすすりめです。
糖尿病の予防や改善には、食事や運動など生活習慣の改善と体重管理が大切です。
全4回をとおして、自分に見合った改善方法が見つかります。



| | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 申し込み締め切り 10月26日(火) |
|----|-------------|---------------------|------------|------------|------------------------------|
| 日程 | 11月10日(水) | 11月25日(木) | 12月8日(水) | 2月14日(月) | |
| 時間 | 13:30~16:00 | 9:30~13:00 (昼食付) | 9:30~11:45 | 9:30~11:30 | |

11月10日



専門医の講話で
糖尿病の怖さや
毎年の健診
生活を見直す
大切さがわかる!

11月25日



自分に見合った食事量や
適塩の方法がわかる!
栄養バランスを意識した
ら体重も減ってくる!

12月8日



手軽にできる運動や
ウォーキングのコツ
カロリー消費の目安
がわかる!

2月14日



がんばった成果
がわかる!
やればできるを
体感できる!

詳細はホームページ
またはチラシの裏面を
参照ください

- ❁ 対象 70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族
- ❁ 定員 20名(先着順)
- ❁ 会場 健康管理センター3階(栄町18番3号)
- ❁ 参加費 500円(11月25日の昼食代)



11月10日
のみの参加も
できますゴン!

お申し込み後、詳しい案内がご自宅に届きます

申し込み先: 柏崎市健康推進課健康増進係(元気館2階)

☎20-4213

▼市ホームページ

