

糖尿病予防教室 参加者募集のお知らせ



糖尿病の予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要ですが、なかなか実行できないのが現状です。この教室に参加して、自分にも出来そうな予防のヒントを見つけてみませんか。

毎年11月14日は、全世界で拡大している糖尿病を予防しようと呼びかける日<世界糖尿病デー>です。日本にも2,200万人の糖尿病と、その予備軍の人がいます。

血糖値がやや高い状態が続いても自覚症状はほとんどなく放置しがちですが、糖尿病を発症して進行すると、失明などの深刻な合併症が起こるため注意が必要です。

【対象者】

- ①糖尿病要指導者の方またはその家族
- ②糖尿病治療中で運動可能な方
- ③糖尿病予防に興味のある方

【募集人数】

30名程度

※締め切りは9月29日(水)です。電話で健康増進課にお申し込みください。

【場 所】

保健福祉センター ゆうゆう館

回	日 時	内 容	持ち物
①	10月6日(水) 午前9時30分 ～午後2時30分	*糖尿病ってどんな病気? *予防するための生活習慣 *調理実習・・・ヘルシーな食事を作りましょう 食品交換表を使ってみましょう	エプロン 筆記用具 米1合
②	10月14日(木) 午前9時30分 ～午後2時30分	*予防のための食事は? *お弁当バイキング 自分の好きな料理は何カロリーでしょう *運動をしましょう 自宅のできる基本の運動、ストレッチ	運動可能な服装 筆記用具 飲み物(水か茶) 室内履き
③	10月26日(火) 午前9時30分 ～正午	*運動をしましょう 有酸素運動を体験しましょう *今日からできる目標は?	運動可能な服装 飲み物(水か茶) 筆記用具 室内履き

問い合わせ先 健康増進課 ☎ 52-1116

ヘルシースタート教室のお知らせ



育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

- 開催日 9月27日(月) 午前10時～11時30分
- 場 所 きらら館
- 対象者 平成22年2月、3月生まれのお子さんがある保護者
(お子さんと一緒にご参加ください)
- 内 容 ☆食事バランスガイドを使って自分と家族の食事のチェック
☆バランスのよいお弁当の試食(調理はしません)
☆大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

- 申し込み方法 お電話または右のQRコードからお申し込みください。なお定員を超えた場合はお断りすることがありますのでご了承ください。

- 定 員 約20名
※事前に申し込みください。
- 申込締切 9月21日(火)
- 持ち物 米1合



申し込み用QRコード

問い合わせ先 健康増進課 ☎ 52-1116