

令和7年度

糖尿病予防セミナー

血糖値が高めの方へ。専門家が教える実践のノウハウ💡



2回1コース

第1回

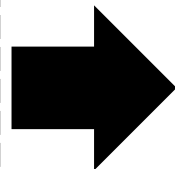
日程: **10月15日(水)**

時間: **9:30～12:00**

受付 (9:00～)

内容:

- ・ 糖尿病とは (医師)
- ・ 健診結果の見方 (保健師)
- ・ 血糖コントロールのための食事 (管理栄養士)



第2回

日程: **11月11日(火)**

時間: **9:30～12:00**

受付 (9:00～)

内容:

- ・ 血糖コントロールのための運動 (健康運動指導士)
- ・ 口は健康の入口、糖尿病との関係 (歯科衛生士)

対象: 青葉区在住で血糖値が高めの方 (74歳まで)
ご家族の方も参加できます ***先着25名**

会場: 青葉区福祉保健センター1階 ⑮⑯

持ち物: 直近の健診結果

申込: 電話または2次元コードから

申込開始 9月9日(火)～

問い合わせ: 青葉区福祉保健課健康づくり係

電話 045-978-2438 FAX 045-978-2419

**参加費
無料**

