

コツコツ継続で、イキイキ生活を送るコツを伝授!

糖尿病

予防教室



各日

定員50名

(申込先着順)

申込み期間

11/1~25

血糖コントロールに必要なことは?
2回受講でバッチリ対策!

① 11月28日(金) 14:00~15:30

「早期から取り組む糖尿病の予防と対策」

講師 三原赤十字病院 医師 寺面 和史さん

② 12月2日(火) 10:00~12:00

＃1 「あなたの食事大丈夫？」

～糖尿病予防のための食事のヒント～

講師 三原市 管理栄養士

＃2 「血糖値が気になる人の運動の話」

講師 三原市医師会病院 理学療法士 梶原 大地さん

会場 三原市中央公民館

① 2階：第2・第3講座室 ② 1階：大講堂

✓ [持って来る物]

①②筆記用具 ②運動できる服装、靴(上履き不要)、水分補給ができる飲料

✓ [駐車場]

市営円一町駐車場 (入庫後2時間は無料)

✓ [開催について]

当日、朝7時の時点で三原市に警報が2つ以上(台風の場合は1つ以上)出ている場合は開催を中止します。

お申込み・お問合せ

三原市保健福祉課

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

☎ 0848-67-6053

WEBでのお申込はこちら →

