

令和7年度 血糖コントロール教室 日程表

～リズムエクササイズなど体を動かし、短期集中で
糖尿病予防改善をめざす教室です～

【時 間】： 午後1時00分～3時45分（受付：1時00分～1時15分）

【場 所】： 関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2階

【持ち物】： ① 運動のできる服装（必要な方は着替えも用意してください）

② 運動用の靴

③ タオル&バスタオル

④ 水分（500ml以上）水、お茶、スポーツ飲料等



※感染対策のため手指消毒・マスク着用等を推奨します。また、適宜換気を実施します。体温調整の準備（膝掛け、脱ぎ着しやすい服装等）をおねがいいたします。

【内 容】： ① 受付

② 体重・体脂肪・筋肉量の測定結果を各自で記入して下さい

③ 健康相談・・・血圧測定と目標に対する生活習慣の振り返りをします

④ 講義

⑤ 運動実技（エアロビクス、ストレッチなど）

⑥ 栄養指導

【日 程】

オリエンテーション	別途お知らせします
11月	27日（木）
12月	11日（木）
1月	22日（木）
2月	12日（木） 26日（木）
3月	12日（木） 26日（木）
ウォーキング教室	11月20日（木） 受付：午後1時半～（町民体育館）
栄養講座（要申込）	12月5日（金）または12月9日（火） 別途お知らせします

※教室をお休みされる場合は、やすらぎ（43-3201）にご連絡ください