

令和 8 年度 血糖コントロール教室

糖尿病についての知識を深め、予防・改善を目指します



〈日程〉		
11月	未定	オリエンテーション(運動なし)
	19日(木) 13:30~	ウォーキング教室
	26日(木)	運動①~④
12月 3日(木)		
1月	7日(木)	
	21日(木)	
	28日(木)	栄養・お口の講座(運動なし)
2月	4日(木)	運動⑤~⑦
	25日(木)	
3月	18日(木)	

〈時間〉
13:10~15:45(受付は13:30まで)

〈場所〉
関ヶ原町国保保健福祉総合施設
やすらぎ 2 階

〈運動時の持ち物〉
○運動しやすい服装
(ストッキングを避けてください)
○着替え、体温調節できるもの
○室内用運動靴
○水分(1L 以上)
○タオル
その他必要な持ち物がある場合は、随時お知らせします。

〈内容〉	
13:10~13:45	受付、体組成計測定
	血圧測定、面談(生活習慣の振り返り、目標確認など)、記録物の確認
13:45~15:45	講義・運動



〈お願い〉

- ◎欠席する場合は、事前に関ヶ原町健康増進センターやすらぎ(43-3201)へご連絡ください
- ◎欠席が続く場合は、体調確認のため電話連絡させていただきます。
- ◎日程は変更になる場合があります。

