

血糖値を下げる教室

～ 食事と運動で血糖値を下げる ～

血糖値のコントロールは、糖尿病の合併症の予防にとっても重要です。

あなたにあった血糖コントロール方法を見つけましょう。

6月 4日（火）「糖尿病と合併症について」医師の話
血糖を下げる食事のポイント

6月 11日（火）「簡単エクササイズで血糖値を下げる」
健康運動指導士による運動実習

6月 25日（火）「食事と生活習慣を見直そう」
保健師・栄養士とグループ・個別で相談

3日間 1コースです

時間はいずれも **13時30分～15時30分**

【場 所】 中保健センター（若江岩田駅前 希来里3階）

【定 員】 12名（申し込み先着順）

【費 用】 無料

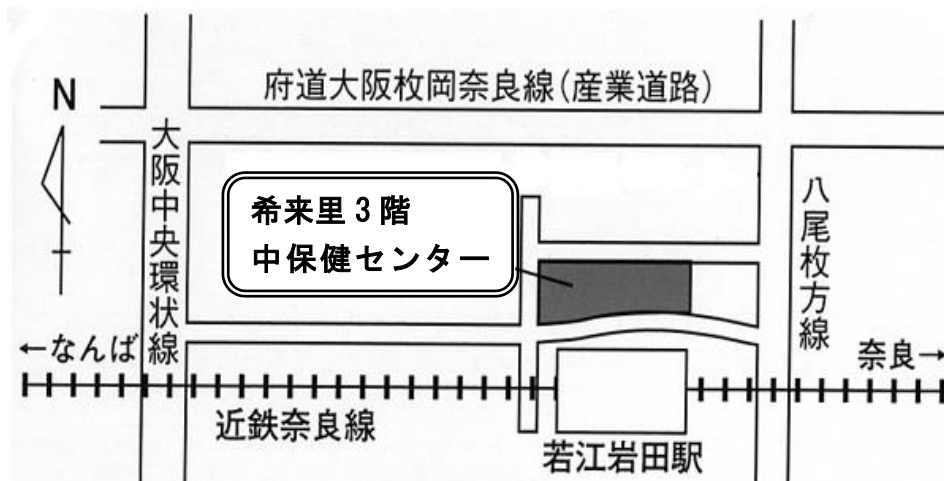


QRコードからもお申込みいただけます。（東大阪市電子申請システム）

■■■申込・問合せ先■■■

東大阪市中保健センター

〒578-0941 岩田町 4-3-22-300(希来里 3 階)
TEL 072-965-6411 / FAX 072-966-6527



F A X 送信票

072-966-6527

「血糖値を下げる教室」申込書

住 所 〒 _____

東大阪市

名 前 _____

※参加者は 血糖値が気になる方ご本人・ご家族 ()

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 () 歳

電話番号 _____ - _____ - _____

F A X 番号 _____ - _____ - _____