

食べて・動いて・知って得する！

自分や家族の血糖値、少し気になる…そんなあなたに

健康チェック&実践教室

～糖尿病予防編～

糖尿病を予防することは、万病対策につながります。

血糖値を下げるためのコツや食事・運動について、楽しく学んでみませんか？。参加者で取り組む調理実習や運動もあります。



	日 時	内 容	持ち物など
1 日 目	7月9日(水) 10時～ 11時30分	講話 「糖尿病のホントの話」 「無理なく続く食事のコツ」 ★体組成とベジチェック測定	筆記用具
2 日 目	7月16日(水) 10時～13時 (予備日：7月23日)	調理実習・試食 「糖尿病を予防する献立のコツ」	エプロン・三角巾・ふきん・手ふき
3 日 目	7月24日(木) 9時45分～ 11時30分	運動実技 「糖尿病予防のための運動」 講師：理学療法士 天川淑宏氏 ★尿中Na/K比測定(希望者)	汗拭きタオル・飲み物・採尿スピッツ(検査希望者のみ) ※運動しやすい服装・靴でお越しください。

場所 綾瀬市保健福祉プラザ

定員 先着30人

負担金 500円
(調理実習希望者のみ)



体組成計



ベジチェック



申込 ☎ 0467-77-1133

オンラインでの受付はこちら➡



問合せ先：綾瀬市こども家庭センター (0467-77-1133)