

福祉健康部会

主催



健康づくり講座

糖尿病予防 セミナー

Seminar

2025 11月11日(火)
10:00～14:30

糖尿病予防に対する正しい知識が学べます。ご自身の健康を見つめ返す良い機会ですので皆様のご参加、お待ちしております。



栄養講座

「糖尿病予防に効果的な食事」として基本の食事、食べ方、食べる量などが学べます。

ヘルシーランチ 試食

食生活推進委員推奨のレシピです♪ご飯の量も軽量するので、ご自身の適量が分かります

運動講座

「糖尿病予防に効果的な運動」として、食後の運動！自宅でもできる運動を伝授します。

定員

20名

先着順になります

講師

管理栄養士・理学療法士

会場

おぐにコミュニティセンター
1F 大会議室

持ち物

お茶碗(普段使用の物)、お米(0.5合)、タオル、内履き
お昼代(300円)、水分補給の飲み物、運動のできる服装

参加費

(昼食代になります)

300円

＼ 参加の方は下記からお申し込みください ／ 申込締切り10月20日(月)

お問い合わせはこちら

おぐにコミュニティセンター

tel: 95-3575

担当: 福祉健康部会 北原

南部地域事務所

tel: 92-5011

担当: 保健担当

