



参加者に
粗品プレゼント

生活応援教室の参加募集

申込締切
9月11日(月)
※先着各コース
10名

血糖値が気になりはじめたけど、「何をしたらいいかわからない」

「ひとりでは始められないけど、なんとかしたい」そんなあなたを専門職が応援します。

ステップ① コースをえらぶ

	【A食生活改善コース】	【B運動習慣改善コース】
日時	9月20日(水) 午後2時～3時15分	9月19日(火) 午後7時～8時15分
場所	飛島村保健センター	すこやかセンター内集会室
対象者	在住の方	
 内容	①糖尿病ってどんな病気?(保健師)	
	②糖尿病と歯周病の関係・歯間ブラシとフロスの使い方(歯科衛生士)	
	③室内でできる簡単エクササイズ (健康運動指導士)	③糖尿病にならないためのかしこい食事のとりかた (管理栄養士)
	④糖尿病にならないためのかしこい食事のとり方 (管理栄養士)	④室内でできる簡単エクササイズ・運動実践 (健康運動指導士)
当日の 持ち物	・動きやすい服装でお越しください ・水分 <お持ちの方> 健診結果、お薬手帳	・動きやすい服装、靴でお越しください。 ・水分、タオル <お持ちの方> 健診結果、お薬手帳

試食あります

ステップ② 申込み 申込方法は2通り

方法① 電話または窓口にて申込み

すこやかセンター内保健環境課 ☎52-1001

※次のことをお伝えください

お名前、生年月日、ご連絡先、ご希望のコース、当日聞きたいこと(任意)

方法② 二次元コードから申込み



A食生活改善
コース



B運動習慣改善
コース

みんなで取り組もう！



8月は「食品衛生月間」です ～食中毒予防の三原則 菌を付けない・菌をやっつける・菌を増やさない～

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課