村内在住者限定

生活応援教室の参加募集

参加者に
粗品プレゼント

申込締め切り
9月11日（月）
※先着各10名

血糖値が気になりはじめたけど、「何をしていいかわからない」

「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	令和５年９月20日（水） 午後２時～３時15分	令和５年９月19日（火） 午後７時～８時15分
場所	飛島村保健センター	飛島村すこやかセンター内集会室
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かた （管理栄養士） **試食あります**	**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

ステップ②　申込み

申込み方法は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　０５６７－５２－１００１

※以下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 食事改善コース　　B 運動習慣改善コース

みんなで取り組もう！