

血糖値

を

下げる



受講
無料

運動講座

“ 血糖値やHbA1cが、高め… ”

“ 数値はまだ大丈夫だけど、糖尿病家系なので心配… ”

“ 運動が大切なのはわかるけど、何をすればいいのか… ”



血糖と運動の関係を知り、日々の生活に取り入れられる運動を探しましょう。

内容：講話（血糖と運動の関係）

実技（簡単な有酸素運動、ストレッチ、筋トレ）

No	日にち	時間	会場	申込み締切日 <small>しめきり</small>
1	5月30日（木）	9：30～11：30	市保健所（若里）	5月28日（火）
2	7月18日（木）	13：30～15：30	市保健所（若里）	7月16日（火）
3	8月22日（木）	13：30～15：30	北部保健センター（上松）	8月20日（火）
4	9月20日（金）	9：30～11：30	市保健所（若里）	9月18日（水）

※10月以降の日程等は、裏面をご覧ください。

※ 災害、感染症拡大予防等により中止、変更になることもあります。

【申込み】 No1～4いずれも 表内の 申込みしめきり締切日までに



市保健所 健康課 （電話 **226 - 9961**）へ

血糖値

を

下げる



受講
無料



運動講座

内容：講話（血糖と運動の関係）

実技（簡単な有酸素運動、ストレッチ、筋トシ）

No	日にち	時間	会場	申込み締切日 ^{しめきり}
※ 5月～9月の日程等は、表面をご覧ください。				
※ 災害、感染症拡大予防等により中止、変更になることもあります。				
5	10月10日（木）	13:30～15:30	真島保健センター（真島）	10月 8日（火）
6	11月13日（水）	13:30～15:30	東部保健センター（富竹）	11月11日（月）
7	12月 6日（金）	13:30～15:30	三陽保健センター（西尾張部）	12月 4日（水）
8	12月10日（火）	13:30～15:30	真島保健センター（真島）	12月 6日（金）
9	12月13日（金）	13:30～15:30	犀南保健センター（里島）	12月11日（水）
10	令和7年 1月14日（火）	13:30～15:30	松代保健センター（松代）	1月10日（金）
11	1月31日（金）	13:30～15:30	北部保健センター（上松）	1月29日（水）
12	2月13日（木）	13:30～15:30	犀南保健センター（里島）	2月11日（火）
13	2月14日（金）	13:30～15:30	若穂保健センター（若穂）	2月12日（水）

【申込み】 No 5～13 いずれも 表内の 申込み締切日^{しめきり}までに



市保健所 健康課 （電話 **226 - 9961**）へ