

2DAYS & 土曜日開催!

血糖値が気になる あなたの教室 **無料**

あなたの「できる!」がきっと見つかる!

40歳~64歳の

糖尿病予備群の方

(HbA1c 5.6%以上)

または

糖尿病と診断されて

いる方

対象

西尾市民げんきプラザ

1階 多目的室

場所



12/6 (土) 9:30~11:30



栄養編



管理栄養士のお話

- ・バランスが良いってどういうこと?
- ・やめられないおやつの選び方

12/20 (土) 9:30~11:30



運動編



健康運動指導士のお話と実技

- ・実は知らない運動の心得
- ・ながら運動のすすめ

お申込みは11/5日(水)~
右記コードまたは電話で



お申込み・お問合せ先
西尾市健康課(西尾市保健センター内)
TEL: 0563-57-0661