

対象
40歳以上の方

無料



健診おつかれさまでした！
今年の結果はいかがでしたか？
血糖値を改善するために
参加してみませんか？

申し込みは1月9日(火)から
いずれか1日のみでもOK！

知識編
1/22
(月)

専門家に聞く！糖尿病のはなし

10:00～11:30 西尾市保健センター

糖尿病療養指導士の看護師が糖尿病について分かりやすく解説します。血糖値が高いってどうして悪いのか？合併症の危険性、予防方法など糖尿病について正しい知識を知りたい方におすすめです。



栄養編
1/29
(月)

知っていますか？高血糖を防ぐ食べ方

10:00～11:30 西尾市保健センター

管理栄養士が血糖値が高めの人の食事の注意点を教えます。自分の食生活を一緒に見直していきましょう。自己流で頑張っても効果ない方、ご家族の血糖値が高くても困りの方にもおすすめです。

運動編
2/6
(火)

始めよう！ 血糖値改善のための効果的な運動

10:00～12:00 西尾市民げんきプラザ

運動を通じて健康をサポートするスペシャリストの健康運動指導士が効果的な運動を教えます。運動をなかなか始められない方、効果的な運動を行いたい方におすすめです。
※満員の場合、別日をご案内させていただく可能性があります



申し込み・問い合わせ先

西尾市保健センター
西尾市熊味町小松島32番地 TEL:(0563)57-0661

血糖値改善クラス