

血糖値が 高めで気になっている方へ

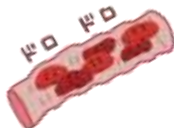
令和7年度

保健師・管理栄養士・
運動指導士による

ヘルスアップ教室

●内 容 次の3つのポイントを学びます

保健師による **仕組み編**



糖尿病のことや生活習慣を
見直す大切さがわかる！

管理栄養士による **栄養編**



昼食（市販弁当）を食べて、
献立の組み合わせ法がわかる！

運動指導士による **運動編**



自宅でできる運動や
正しい歩き方がわかる！

●参加費 約850円（昼食代実費）

●定 員 30名（先着順）

●対象者 30歳～74歳の大田原市民で
右記いずれかに該当する方

☐ 糖尿病予備群といわれた方
☐ 糖尿病予防に興味がある方

●日 程

	日 時	会 場	申込み締切日	内 容
1	9月26日（金）9：40～15：30	大田原市役所 本庁舎 101 会議室	9月10日（水）	3回とも同一内容 となりますので、 都合の良い日にお 申込みください。
2	12月11日（木）9：40～15：30	大田原市役所 本庁舎 102 会議室	11月28日（金）	
3	令和8年 3月3日（火）9：40～15：30	大田原市役所 本庁舎 301 会議室	令和8年 2月16日（月）	

●申込み方法 下記まで電話申込み（先着順）

申込みの際、血糖検査値等をお聞きます。申込み後、詳しい案内がご自宅に届きます。

※本教室は、糖尿病の予防を目的としているため、すでに糖尿病で服薬治療されている方は対象外です。また、昼食喫食・運動の実技を行います。持病で運動制限、食事制限がある場合には、事前にかかりつけ医に相談されてから参加をお願いします。

～申込み・問合せ先～

大田原市健康政策課成人健康係

平日 8：30～17：15

電話 23—7601