

血糖値が
高めで気になっている方へ

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860円（昼食代実費） ●定員 20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2日（水）9：40～15：30	大田原市役所 本庁舎 101 会議室	8月18日（火）	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9日（水）9：40～15：30	大田原市役所 本庁舎 102 会議室	11月24日（火）	
3	令和9年 3月9日（火）9：40～15：30	大田原市役所 本庁舎 301 会議室	令和9年 2月22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します。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、糖尿病で服薬治療中の方は対象外です。また、昼食喫食・運動の実技を行います。持病がある場合には、事前にかかりつけ医に相談し、運動・食生活についての注意事項について確認し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

電話 23-7601（平日8：30～17：15）