

～糖尿病と診断される前に対策を！～

糖尿病予防教室

糖尿病の話、
ちょっと聞いて
みませんか？

こんな方にオススメ！

- 血糖値やHbA1cが高めになってきた方
- 家族や友人の血糖値が心配な方
- 糖尿病がどんな病気か詳しく知りたい方
- 健診結果が気になり始めた方
(40、50歳代の方へもおすすめです！)
- 生活習慣を変えたいけど、きっかけがほしい方



この機会をキッカケにご自身の生活習慣を
振り返ってみませんか？

- 🌱 日時: 令和5年11月20日(月) 13時30分～15時30分 (受付開始: 13時～)
- 🌱 内容: 糖尿病って何?原因や予防方法について(市保健師)
糖尿病を予防する食事と運動のコツ(市管理栄養士・健康運動指導士)
- 🌱 会場: **大内地域交流センター 第2講堂**
- 🌱 対象者: 血糖値やHbA1cが高めの方、糖尿病について学びたい方など
山口市民30名程度(先着順)
- 🌱 持参物: 運動のできる服装と靴、タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具



要申込

参加費不要

電子申請でも
お申込み
いただけます！

【申し込み・問い合わせ先】

山口市健康増進課

※11月17日(金)までにお申込みください

TEL: 083-921-2666

FAX: 083-925-2214

