

知って防ごう！糖尿病

血糖値が
気になる方

甘い物が
好きな方

血糖値を
下げたい方

<年間スケジュール>

	申込み開始日	1日目	2日目
		糖尿病の話 運動実技	食事の話
6月教室	6月3日(月) 8:30から	6月13日(木) 13:30~15:30	6月20日(木) 13:30~14:30
11月教室	11月1日(金) 8:30から	11月14日(木) 13:30~15:30	11月21日(木) 13:30~14:30

- ◆ 場 所 苫小牧市保健センター1階 多目的ホール
- ◆ 料 金 無料
- ◆ 定 員 15名(予約制)
- ◆ 対 象 20歳~74歳以下の苫小牧市民の方
医師による運動制限のない方
- ◆ 持ち物 1日目：1年以内の健康診断結果があればご持参ください
動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
- ◆ その他 運動実技前に体調確認をさせていただきます
体調によっては、安全のために運動を見学して頂く場合があります

<お申込み・お問合せ>

一般財団法人ハスカッププラザ

苫小牧市保健センター(苫小牧市旭町2丁目9番7号)

電 話 (0144) 35-2800

受付時間 8:30~16:30(土日・祝日は除く)