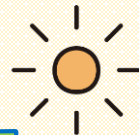


令和7年度



高血糖撃退！教室

血糖値の改善にむけて一緒に取り組んでみませんか？

(興味のある回のみ参加も可能です！)

《対象者》

令和7年度特定健診結果において
HbA1c値が5.6～8.0%の40～64歳の男性

定員
10名

要予約



	日時	内容	場所
第1回	10月25日 (土曜日) 10時～12時	①体成分測定 ②健康講話 (保健師) 「糖尿病 (高血糖) に関する講話」 ③健康講話 (栄養士、歯科衛生士) 「糖尿病 (高血糖) に関する栄養・口腔講話」 ④ベジメータ測定 (普段の野菜摂取量が数値で測れます！) 	角田市総合保健福祉センター (ウエルパークかくだ) 1階 ちびっこ広場 
第2回	11月15日 (土曜日) 10時～12時	料理教室 「血糖値を上げないための食事」 ※お一人につき400円を調理実習代として ご用意ください。 	角田市総合保健福祉センター (ウエルパークかくだ) 2階 調理実習室
第3回	11月29日 (土曜日) 10時～12時	①体成分測定 ②トレーニングルーム体験 ③生活習慣改善運動 	NIKKOアリーナかくだ 武道場

《持ち物》

全回通して…健康ポイントカード (お持ちの方)

第2回…調理実習代お一人につき400円

エプロン、三角巾

第3回…飲み物、タオル、上履き

※第3回は動きやすい服装で
お越しください



《お問い合わせ・お申込》

角田市健康推進課

成人保健係

☎ 0224 - 62 - 1192

