

血糖値

を下げる



受講
無料

運動講座

“血糖値やHbA1cが、高め…”

“数値はまだ大丈夫だけど、糖尿病家系なので心配…”

“運動が大切なのはわかるけど、何をすればいいのか…”



血糖と運動の関係を知り、日々の生活に取り入れられる運動を探しましょう。

内容：講話（血糖と運動の関係）

定員：各会場 20人

実技（簡単な有酸素運動、ストレッチ、筋トレ）

No	日にち	時間	会場	申込み開始日
1	5月29日(水)	13:30~15:30	市保健所(若里)	5月 9日
2	6月 6日(木)	10:00~12:00	市保健所(若里)	5月 9日
3	7月24日(水)	13:30~15:30	市保健所(若里)	7月 9日
4	9月 3日(火)	13:30~15:30	犀南保健センター(里島)	8月 9日
5	9月26日(木)	10:00~12:00	市保健所(若里)	9月 9日

※10月以降も開催します。日程等は、裏面をご覧ください。

【申込み】 No1~5いずれも 表内の 申込み開始日以降



市保健所 健康課 (電話 **226 - 9961**) へ

血糖値を下げる運動講座

内容：講話（血糖と運動の関係）

定員：各会場 20人

実技（簡単な有酸素運動、ストレッチ、筋トレ）

No	日にち	時間	会場	申込み開始日
※5月～9月の日程等は、表面をご覧ください。				
6	10月25日（金）	13:30～15:30	北部保健センター（上松）	10月 9日
7	10月28日（月）	13:30～15:30	三陽保健センター（西尾張部）	10月 9日
8	11月 5日（火）	13:30～15:30	吉田保健センター（吉田）	10月 9日
9	11月14日（木）	13:30～15:30	真島保健センター（真島）	10月 9日
10	11月15日（金）	13:30～15:30	犀南保健センター（里島）	10月 9日
11	11月25日（月）	13:30～15:30	東部保健センター（富竹）	11月11日
12	12月20日（金）	13:30～15:30	北部保健センター（上松）	12月 9日
13	2020年 1月20日（月）	13:30～15:30	犀南保健センター（里島）	1月 8日
14	1月21日（火）	13:30～15:30	東部保健センター（富竹）	1月 8日
15	1月23日（木）	13:30～15:30	真島保健センター（真島）	1月 8日
16	1月24日（金）	13:30～15:30	松代保健センター（松代）	1月 8日
17	1月30日（木）	13:30～15:30	三陽保健センター（西尾張部）	1月 8日
18	2月 5日（水）	13:30～15:30	吉田保健センター（吉田）	1月 8日
19	2月 6日（木）	13:30～15:30	豊野保健センター（豊野）	1月 8日
20	2月20日（木）	13:30～15:30	北部保健センター（上松）	2月10日
21	2月21日（金）	13:30～15:30	松代保健センター（松代）	2月10日
22	2月27日（木）	13:30～15:30	東部保健センター（富竹）	2月10日

【申込み】 No 6～22 いずれも 表内の 申込み開始日以降



市保健所 健康課（電話 **226 - 9961**）へ