

自分のため、家族のための やさしい健康教室

～ちょっと気になる**血糖**のはなし～

血糖がちょっと気になる、血糖が高めで心配、家族の健康が気になる…

ちょっと気になる健康のはなしをわかりやすくお伝えします。お気軽にご参加ください！

試食あり



- ✓ 無料・要予約
- ✓ 予約 電話またはQRコードから
- ✓ どちらか1つの参加でもOK！

- ✓ 対象者 市内在住・在勤者
- ✓ 定員 各30名(先着)

知る・食べる編

9/5(土)

9:30～11:30

ゆめトピア長船 健康スタジオ

血糖が上がるしくみや検査結果の見方、
血糖値を上げない食事ポイントをお伝え
します！



講師：岡山スポーツ会館 医師 江尻純子氏
健康長寿課 管理栄養士

持ち物 筆記用具

申込期限 8/21(金)17時まで

動く編

11/28(土)

9:30～11:30

ゆめトピア長船 健康スタジオ

日々の生活で役立つ簡単・効果的な
運動を楽しくお伝えします！



講師：岡山スポーツ会館
健康運動指導士 石尾正紀氏

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

申込期限 11/13(金)17時まで

【お問い合わせ・予約先】

瀬戸内市 健康福祉部 健康長寿課 ☎(0869)24-8031

【共催】瀬戸内市 市民部 国保年金医療給付課

