





# 糖尿病予防教室のご案内



血糖値が高く気になっているけど、まだ何もはじめていない方や、  
家族に糖尿病の方がおり、もしかして自分も？と気になる方へ  
**糖尿病の予防をはじめようと思う方**を対象とした教室のご案内です。

大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)で開催します。  
お電話で申込み下さい。

回	日時	内容	
1	平成 24 年 9 月 10 日(月) 午後 1 時 00 分～3 時 00 分	医師講話「糖尿病の基本の知識」	
2	平成 24 年 9 月 21 日(金) 午前 10 時 30 分～午後 2 時 30 分	バランスの良い食事の調理実習&試食 食前後の血糖チェック	
3	平成 24 年 10 月 18 日(木) 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分	運動講話&実践 自分に合った運動量の確認、 運動前後で血糖値チェック	
4	平成 25 年 1 月 17 日(木) 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分	保健師・栄養士講話 「糖尿病予防の生活習慣のコツを習得しよう」	
5	平成 25 年 4 月中旬予定	ヘルシー料理の調理実習&試食、 教室参加後の生活の振り返り	

申込締切 平成 24 年 9 月 3 日(月)  
定員 30 名  
費用 無料  
対象 ①年齢 40 歳～65 歳未満の方  
②血糖値が高めの方(HbA1c 5.2～6.0)で  
内服治療をしていない方  
または  
血縁家族に糖尿病の治療をしている人  
のいる方

## 【申込・問合せ先】

栃木市大平総合支所  
健康福祉課 健康増進担当 まで  
☎：0282-45-1788  
FAX：0282-45-1138  
メール：  
o-kenkou03@city.tochigi.lg.jp