

R4年度

糖尿病予防教室



参加費無料

全4回(内科講演会, 栄養教室, 運動教室, 歯科講演会)の講座です。

運動はいずれかの日程を選んでいただきます。

①内科講演会

『糖尿病の正しい知識と予防について』

11/19(土) 13:30~15:00

(受付 13:00~13:20)

講師：対馬 健祐 先生

(きぬ医師会病院 院長)



②栄養教室

『食生活を見直して, 生活習慣病を予防しよう!』

11/26(土) 13:30~15:00

(受付 13:00~13:20)

講師：堀川 晶子 先生

(きぬ医師会病院 管理栄養士)



③運動教室

『楽しく続けられる運動で糖尿病予防』

12/16(金) または 12/21(水)

9:30~11:00

(受付 9:00~9:20)

講師：所 圭吾 先生

(Rise total support 代表 理学療法士)



④歯科講演会

『糖尿病と歯周病の意外な関係』

~お口の健康から始める生活習慣病予防~

12/22(木) 10:00~11:30

(受付 9:30~9:50)

講師：生井 宏明 先生

(生井歯科医院 院長)



定員

30名 (運動教室のみ各日 15名)

会場

常総市保健センター

申込

10/24(月) ~定員に達するまで

問合せ

保健推進課 (☎0297-23-3111) へお申込みください。

R4年度

口腔機能検診のお知らせ

お口の健康状態を知ることができる検診です。いずれかの会場をお選びください。

12月1日（木）【会場】常総市保健センター

12月8日（木）【会場】石下総合福祉センター

時 間：10:45～12:30（受付時間は予約時にお伝えします）

内 容：◎口腔機能検査 ①口の中の細菌数チェック（虫歯菌など）
②唾液による歯周病検診
③ガムによる咀嚼力検査

◎歯科医師による講話

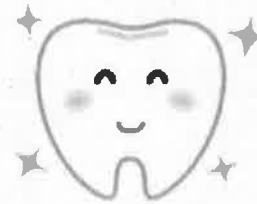
◎結果説明および指導

対象者：40歳以上の常総市民

（総入れ歯の方は、口腔機能検査③ができないため対象外となります）

定 員：各日20名

料 金：500円※70歳以上無料（なるべくおつりの無いようにご準備ください）



申込 10/24（月）～定員に達するまで

問合せ 保健推進課（☎0297-23-3111）へお申込みください。

☆この機会にぜひお口の状態をチェックしてみませんか。

