

令和5年度 糖尿病予防教室

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月25日(土)

○時間：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)

○定員：50名

②栄養教室

「食生活を見直して、生活習慣病を予防しよう！」

○12月2日(土)

○時間：13:30～15:00

○受付：13:00～13:20

○講師：山崎 美由紀 先生
(きぬ医師会病院 管理栄養士)

○定員：50名

③運動教室

「楽しく続けられる運動で糖尿病予防」

○12/8(金) または 12/22(金)

○時間：13:30～15:00

○受付：13:00～13:20

○講師：小柳 育子 先生
(健康運動指導士)

○定員：20名/回

(①と④を受講する方が対象)

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～

○12/21(木)

○時間：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：50名

【会場】

常総市保健センター

【申込・問合せ】

常総市保健推進課 ☎0297-23-3111

申し込み期間：11月1日(水)～定員に達するまで

