

食事チェックから始めよう!



# 気軽に糖尿病教室

- 日時: [平成30年] 7月 4日(水) 9月 18日(火)  
[平成31年] 1月 25日(金) 3月 18日(月)
- 時間: 13:30~15:30(受付は13:00~13:20)
- 会場: あいれふ 2階 ● 料金: 500円

**予約制**

電話、FAXまたはメール  
でお申込みください

## 食事の選び方の体験学習

298種類の料理モデルを使って、バランスの良い食事を学びます。

- 1 料理モデルを選んで
- 2 専用ソフトでチェック!
- 3 判定! 結果は?



和・洋・中華やコンビニ食など、  
種類が豊富!



選んだ料理の脂質や塩分などの  
チェックもできます。



自分が選んだ食事の  
カロリーやバランスがわかります。  
食生活改善に役立てましょう!

## 運動の体験



ストレッチや筋トレ  
を体験できます



## お話と目標たて



糖尿病のこと 食事・運動療法のこと  
糖尿病専門医や  
管理栄養士・健康運動指導士が話します

## ご相談と サポートのご案内

糖尿病専門医や管理栄養士・健康運動指導士などのスタッフが、ご質問や  
ご相談を受付けます。

また、血糖値が高い方には、教室後にお電話などによるサポートを無料で  
おこなっています(福岡市民の方のみ)。ぜひ、この機会にご登録ください。



## 福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号あいれふ4F  
<http://www.kenkou-support.jp/>

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

メール [yoyaku@kenkou-support.jp](mailto:yoyaku@kenkou-support.jp)

あいれふ



