

糖尿病が気になる方
ご家族が糖尿病の方

土曜日の 1日糖尿病教室

日時

10:00~15:00

平成30年	4月14日	5月12日	6月9日
	7月14日	8月11日	9月8日
	10月6日	11月10日	12月8日
平成31年	1月12日	2月9日	3月9日

料金

1,000円 (同伴者も同じ)

内容

糖尿病専門医
からの
基本的な話

食事療法の話
とヘルシー
メニュー試食

運動療法の話
と実技体験

目標設定



★予約制です。電話、FAXまたはメールでお申込みください。

★福岡市民の方には、電話等による血糖改善サポートを行っています。



講義風景



ヘルシーランチ



自分に合ったご飯を計量



ストレッチ・筋トレ体験

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/>

あいれふ

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

メール yoyaku@kenkou-support.jp



