

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

| | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| 2019年 | 4月13日 | 5月11日 | 6月8日 |
| | 7月6日 | 8月3日 | 9月7日 |
| | 10月12日 | 11月9日 | 12月14日 |
| 2020年 | 1月18日 | 2月8日 | 3月7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
ランチ試食

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し込みください。

★**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。

要予約 (開催日の4日前
までにお電話ください)

託児
500円/人



講話風景



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



