

食事チェックから始めよう!



# 気軽に糖尿病教室

- 日時:[2019年] 5月22日(水) 7月19日(金)  
9月18日(水) 11月22日(金)  
[2020年] 1月30日(木) 3月16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  
でお申し込みください

**託児 要予約**  
500円/人 開催日の4日前まで  
にお電話ください



## 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



和・洋・中華やコンビニ食など、  
種類が豊富!

**2** 専用ソフトでチェック!



選んだ料理の脂質や塩分などの  
チェックもできます。

**3** 判定! 結果は?



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・健康運動指導士がお話します

## 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  
ご相談を受け付けます。  
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  
行っています(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

あいれふ



