



血糖改善 サポート教室



天童市があなたの血糖改善をお手伝いします。
「これまで続かなかった…」という人も大丈夫！
さあ、一緒に始めてみましょう♪



1 日程・内容 ※全3回コース

日 程	場 所	時 間	内 容
7/15(火)	天童市 健康 センター	午前 10 時 ～ 正午	✳️糖尿病講話(保健師)
8/6(水)			✳️栄養講話(管理栄養士)
9/10(水)			✳️家でも出来る！運動講座 (健康運動指導士)

2 対 象 天童市にお住まいの 40 歳～74 歳で以下の①または②の方

- ① 糖尿病で治療中の方
- ② 健診等の結果が空腹時血糖100mg/dl以上または
HbA1c5.6%以上の方

3 申込み方法 受付：652-0884（天童市健康センター）

締切：7月8日（火）

4 定 員

先着 15 名

5 参加費

無料

先着順の為、お早め
に
お電話ください！

天童市健康福祉部健康課

※ 後期コースは10月～12月を予定しています。
詳細は後日市報等でお知らせいたします。

【申込み・問合せ】
天童市健康課 市民健康係
☎ 652-0884