

令和8年度

糖尿病予防セミナー

血糖値が気になっているあなた
参加してみませんか？

2回1コース

参加費
無料

定員 25名

【対象】

おおむね75歳未満で、血糖値が高めの方、
ご家族の方、糖尿病予防に関心のある方

第1回

7月8日(水)

13:30~15:30



- ・糖尿病予防のおはなし
- ・食事のおはなし

【講師】

みやはらクリニック 長島 早苗先生
管理栄養士 齋藤 禎子氏

【持ち物】 筆記用具

第2回

7月31日(金)

13:30~15:30



- ・食事のおはなし
- ・運動のおはなし

【講師】

健康運動指導士 島谷 一成先生
管理栄養士 齋藤 禎子氏

【持ち物】 筆記用具、室内シューズ

会場 鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる3階 栄養指導研修室



昨年度の講義の様子



昨年度の運動体験の様子

個人の状態に合わせて各分野の専門家や 保健師・看護師が取り組みをサポート!

お申込みは裏面へ →

スケジュール	
1回目 ・病気の話 ・食事の話	7月 8日 (水) 13:30~15:30
2回目 ・食事の話 ・運動体験	7月31日 (金) 13:30~15:30
申し込み締切	7月1日(水)
申し込み	<p>電話・FAX・電子申請のいずれかでお申込みください。 <small>電子申請用 二次元コード</small></p> <p>【連絡先】 鶴岡市健康課 ☎:0235-35-0149 FAX:0235-25-7722</p> <p>※ FAX の場合、用紙下部の FAX 送信書に記入いただき そのまま送信ください。</p> <p>電子申請ご利用の方は、二次元コードからお申込みください。</p> 

FAX送信書	
【FAX 0235-25-7722 鶴岡市健康課】 R8年度 鶴岡市糖尿病予防セミナー申込書	
氏名	男・女
住所	鶴岡市 TEL
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (満 歳)
申込された きっかけ	<input type="checkbox"/> 血糖値が高めで気になっているため <input type="checkbox"/> 現在治療中(1型・2型) <input type="checkbox"/> 糖尿病予防に関心があるため <input type="checkbox"/> ご家族の健康管理のため <input type="checkbox"/> その他()
聞いてみたい こと(任意)	※当日知りたい内容・聞いてみたいことをご記入ください

※ ご記入いただいた個人情報は、受講に関する手続きにのみ利用し、第三者に開示・提示することはありません。

お問い合わせ 鶴岡市健康課 ☎:0235-35-0149