



血糖値が気になっているあなた  
参加してみませんか？

# 糖尿病予防セミナー

全3回

※ 詳しくは裏面をご確認ください。

## 対象者

それぞれ定員25名

おおむね75歳未満で、検査結果が

血糖値110mg/dl以上又はHbA1c6.0以上の方、糖尿病治療中の方

## 内容

いろいろ体験できて

参加費 無料 ♪



### 糖尿病の専門医による 糖尿病予防のお話

須田内科クリニック 院長  
須田克幸氏



1回目講座：9月18日（木）  
19:00～20:30



### 管理栄養士による 食事のお話

健康課 管理栄養士  
齋藤禎子氏



2回目講座：11月14日（金）  
13:30～15:00



### 健康運動指導士による 運動体験

藤島体育館 健康運動指導士  
鈴木勝義氏



3回目講座：12月5日  
10:00～11:30

個人の状態に合わせて各分野の専門家や 保健師・看護師が取組みをサポート!

## 参加者の声

毎食のエネルギーが全てにおいてオーバーしているという数値にびっくりしました。エネルギー摂取量やバランスをみていただき、気を付けて食事をする事の大切さを感じました。

食事の大切さやセミナーで学んだ運動だと、家の中でできるので継続していきたいと思います。少人数なので気軽に聞くことができ、自分の体の状態も説明してもらえて良かったです。

