

栄養だより

～「糖尿病予防教室」のお知らせ～

町では皆さんの健康づくりのサポートを目的として、今年度も全2回の日程で「糖尿病予防教室」を実施します。糖尿病に関する正しい知識を身につけ、これからの生活で無理なく続けられる糖尿病予防のコツをご紹介します。ぜひこの機会にご参加ください。

○日時

	日程	時間	場所	内容
1回目	12月7日(木)	午後2時00分～ 午後3時00分	中央公民館 会議室	「糖尿病予防」の講話
2回目	12月14日(木)	午前10時30分～ 午後1時30分	中央公民館 調理室	健康料理教室 糖尿病予防メニューの調理実習

※1回目・2回目どちらかのみ参加も可能です。

○対象

- (1) 町民ニコニコ健診の検査の結果、HbA1cが5.6%以上の方
- (2) 病院などで血糖値が高めといわれている方
- (3) 対象者(1)、(2)の家族

○定員

16名

○内容

- 1回目 糖尿病予防に関する講話(保健師と管理栄養士の講話)
「糖尿病予防のための食事と効果的な運動について」
- 2回目 健康料理教室(調理実習)
「糖尿病予防ランチ」

○持ち物

- 1回目: 健診結果など検査数値のわかるもの、筆記用具、上履き
- 2回目: エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物、上履き

○参加料

300円

(2回目の健康料理教室の食材費として300円かかります。1回目のみ参加の場合は無料です)

○申込期限

11月30日(木)

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(7-5291)へ。

『語らい町長室』について

開かれた身近な町政づくりを進めるため『語らい町長室』を開催しています。

来庁していただく方法のほか、『語らいオンライン町長室』と『語らい出前町長室』も利用できます。開放予定日に限らず、公務などが入っていない日は可能な限り対応しますので、希望される方は事前にお問い合わせください。

■11月の開放予定日 11月24日(金) 午前9時から午後7時まで

▼お問い合わせは、役場総務・防災課総務係(7-2111)へ。