

元気はつらつ!!

知って得する!

健康づくりセミナー(2回シリーズ)

血液さらさら大作戦「血糖編」(第1回)

【運動編 ～血糖を下げる運動のコツ～】

糖尿病についてもっと知りたいあなたへ!
予防・改善のコツをお伝えします。

出たもん
勝ち

糖尿病の予防・改善や、
「血糖を下げるコツ」、
「健診結果の見方」などを、
人間ドックに携わる医師が
お話しします。



- 日時 : 令和7年11月4日(火) 13:30～15:30
講師 : 尾畑 昇悟(公立みつぎ総合病院 健康管理部長(医師))
健康運動指導士 他
会場 : みつぎいこい会館(尾道市御調町大田71-1)
対象 : 概ね40～74歳の人で、出来るだけ2回とも参加できる人
定員 : 20人(要申込み)(尾道市民の方)
締切り : 10月29日(水)
申込先 : 尾道市御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)
主催 : 尾道市