

元気はつらつ !!

健康づくりセミナーを開催しました

知って得する！

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。

日 時：令和7年11月4日(火) 13:30～15:30

講 師：尾畠 昇悟(公立みづき総合病院 健康管理部長(医師))
健康運動指導士 他

会 場：みづきいこい会館：御調保健福祉センター(主催)

出たもん
勝ち

多数の皆さんにご参加いただき、ありがとうございました。

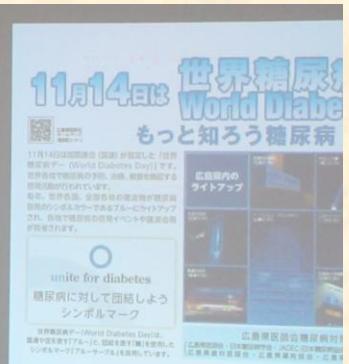
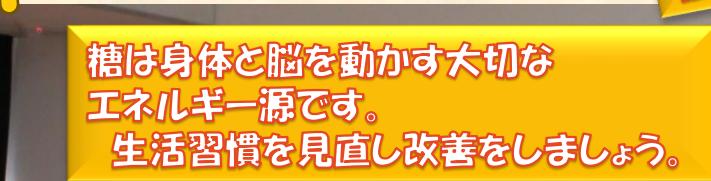


健康に関心のある、多くの皆さんに
ご参加いただきました！

糖尿病について
もっと勉強しましょう

肥満・喫煙・ストレスが
増悪因子？

糖尿病の合併症にも気をつけましょう



食生活を改善することや
わずかな運動も続けることが
大事ですよ！

1年に1回の健診は必ず受けましょう！！

次回のセミナーの第2回も
お楽しみに！