

NEW

ちよっと見直す 生活習慣教室

参加
無料



HPはこちら

～忙しくてもできる血糖値ケア～



群馬県民の約4人に1人が糖尿病もしくは予備軍^{※1}とされています。

この教室では、血糖値の基礎や生活習慣を見直すコツを、お口の健康・栄養・運動等の視点から、学びます。メインの運動実習では、みんなで楽しく体を動かしながら、生活の中で継続できる運動を見つけましょう。

※1 令和3・4年国民健康・栄養調査結果の概要 20歳以上男性より

日 程

7月10日(金)

時 間

9時30分～11時30分 (受付 9時15分～)

場 所

前橋市保健センター 4階

内 容

- 血糖値の基礎、お口の健康、栄養、運動に関する講話
- 運動実習

定 員

限定20人(先着順)



持ち物

筆記用具、直近の健診結果、室内履き
※動きやすい服装でお越しください

対 象

糖尿病の治療を受けていない前橋在住・在勤者
(74歳まで)

お申込み・お問合せ

お申込みは、①電子申請、②電話のお好きな方法で

前橋市保健センター 健康増進課 (朝日町三丁目36-17)

申込受付期間

7月3日まで

①電子申請



②電話

027-220-5708

受付時間：平日9:00～17:00