

その血糖値、このままで大丈夫ですか？

糖尿病 予防教室

こんな方はいませんか？

- ☐ 健診で血糖値が高いと言われた
 - ☐ 食事を見直したい
 - ☐ 病院に行くほどではない
 - ☐ 何から始めていいかわからない
- ☒ 1つでも当てはまる方へ

ヘルシーランチ**500円**つき

血糖値に
やさしい食事を
実際に体験できます



- ✓ 血糖値を上げにくい生活
- ✓ 無理なく続ける食事のコツ
- ✓ 保健師・管理栄養士が教えます

1週間前までにお申込みください

対象

市内在住の
19～79歳方
ヘモグロビンA1C
5.6%以上の方

日程・場所

○9月3日(木)
10:00～13:00

○11月4日(水)
10:00～13:00

今市保健福祉センター
(日光市平ヶ崎109)

定員

各日 先着**30**名程度

参加費・持ち物

- ・参加費:500円
(ヘルシーランチ代)
- ・健診結果書

申込み先

日光市健康課
(今市保健福祉センター内)

TEL: **21-2756**

(平日8:30～17:15)

住所:日光市平ヶ崎109



QRコードからも
お申込み
いただけます