

血糖値を上げない生活

血糖値が
気になる方

甘い物が
好きな方

血糖値を
下げたい方

<年間スケジュール>

内容など 開催月	申込み開始	1日目	2日目	3日目
		血糖の話	栄養の話	運動の話 実践
7月教室	7月3日(月) 8:30から	7月18日(火) 9:15~11:00	7月25日(火) 9:15~11:00	8月1日(火) 9:15~11:00
11月教室	11月1日(水) 8:30から	11月14日(火) 9:15~11:00	11月21日(火) 9:15~11:00	11月28日(火) 9:15~11:00

- ◆ 場 所 苫小牧市保健センター1階 多目的ホール
- ◆ 料 金 無料
- ◆ 定 員 15名
- ◆ 対 象 20~74歳の苫小牧市民の方で、医師による運動制限のない方。
1年以内の健康診断結果を持参できる方。
- ◆ 持ち物 1日目：健康診断結果
3日目：動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
- ◆ その他 運動実践前に、体調確認をさせていただきます。
体調によっては安全のため、運動を見学して頂く場合があります。

<お申込み・お問合せ>

一般財団法人苫小牧保健センター（苫小牧市旭町2丁目9番7号）

電 話：(0144) 35-2800

受付時間：8:30~16:30（土日・祝日は除く）