

血糖値

血圧

コレステロール・中性脂肪

が高いと言われたら…

体験型

令和4年度 生活習慣病予防教室

生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活について学べる**体験型の講座**です。ぜひ、参加をお待ちしています。

※体験型…講座に加えて、体組成測定の実施やストレッチなど体を動かす時間等を設けています。

●糖尿病の講座（2日制）

月	日	会場
6月	2日(木),16日(木)	豊玉
10月	17日(月),11月2日(水)	石神井
11月	18日(金),22日(火)	大泉
12月	1日(木),13日(火)	北
12月	14日(水),令和5年1月12日(木)	関
令和5年 1月	26日(木),2月7日(火)	光が丘

●高血圧の講座

月	日	会場
5月	30日(月)	石神井
6月	14日(火)	大泉
7月	20日(水)	北
7月	28日(木)	関
9月	26日(月)	光が丘
11月	29日(火)	豊玉

●脂質異常症の講座

月	日	会場
8月	24日(水)	豊玉
令和5年 2月	13日(月)	石神井



※定員・時間・体験の内容は異なります。各保健相談所にお問い合わせください。

※各回2時間程度の開催です。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により中止する場合があります。

参加申込は、各会場の各保健相談所へ

豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188
北保健相談所 ☎ 3931-1347
光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722

石神井保健相談所 ☎ 3996-0634
大泉保健相談所 ☎ 3921-0217
関保健相談所 ☎ 3929-5381