＼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7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…講義に加えて、**体組成測定の実施や血圧測定などを行っています。**

●糖尿病の講座（運動実技含む２日制）

月	日	会場
6月	3日(火),17日(火)	豊玉
9月	29日(月) ,10月6日(月)	石神井
11月	7日(金),14日(金)	大泉
11月	27(木),12月18日(木)	関
12月	5日(金) ,16日(火)	北
令和８年 2月	6日(金),13日(金)	光が丘

●高血圧の講座

月	日	会場
5月	26日(月)	石神井
6月	19日(木)	北
6月	20日(金)	大泉
7月	4日(金)	関
10月	3日(金)	光が丘
11月	26日(水)	豊玉

●脂質異常症の講座

月	日	会場
9月	30日(火)	豊玉
令和８年 2月	17日(火)	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。

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