

令和7年度
糖尿病予防教室②

血糖値と上手に付き合う暮らし方
～運動で数値改善を目指そう～

 日時 令和7年12月18日(木曜)9時30分から11時30分まで
※受付は午前9時から開始

 場所 関保健相談所
(所在地:練馬区関町東1-27-4)

 講師 健康運動指導士 旦尾 麻樹 先生

 内容 糖尿病を予防するための運動のポイント(講義・運動実技)

 持ち物 筆記用具、水分補給ができる飲み物
運動できる服装でお越しください

 申込み 練馬区ホームページの専用フォーム または
電話で関保健相談所(☎03-3929-5381)へ

ホームページは**こちら**から ⇒



※2日制(1日目は講義、2日目は運動)の教室です。1日だけの参加も可能です。

※異常な高温、悪天候や自然災害等により**中止**になる場合があります。

【問合わせ】

練馬区関保健相談所 電話:03-3929-5381