

血糖が少し高い方必見！！

高血糖改善教室



1回目

令和8年

5月15日(金)

13:30~15:30

- ・糖尿病とは
- ・InBody、握力、歩行速度測定
- ・測定結果説明

2回目

令和8年

5月22日(金)

13:30~15:30

- ・今日から始める高血糖予防の食事
~基礎編~
- ・高血糖に効果的な運動①

3回目

令和8年

6月5日(金)

13:30~15:30

- ・今日から始める高血糖予防の食事
~応用編~
- ・高血糖に効果的な運動②

対象

下記に当てはまる方 16名(先着順)
 ・血糖値が高めの方・血糖について勉強したい方
 ※薬での治療をしていない方

参加費

2,000円

申し込み

令和8年 4月15日(水) 9:00~

持ち物

- ・健診結果など(血糖値等血液データがわかるもの)
- ・筆記用具
- ・水分

主催・問い合わせ・申し込み

まるごとけんこう財団 (郡山市保健所内)

(公財) 郡山市健康振興財団



024-924-2911