

班回覧

R8年2月5日
保健衛生課

今日から実践！運動&食事の秘訣



参加費無料

糖尿病予防教室

2.26(木)

運動教室 個別相談会

糖質offカフェ

～糖質off食品を試食しよう～

3.5 (木)

運動教室

管理栄養士による糖尿病食堂

～食べてわかる将来の血糖ケア～

時間 10:00～11:30 (受付 9:30～)

場所 小川原湖交流センター 宝湖館

講師 沼山 優子 氏 (AFAA認定インストラクター)
白山 八千代 氏 (madeko認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士)

定員 各回 先着20名程度

- ・動きやすい服装でお越しく下さい
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物とシューズをご持参ください
- ・今年度の健診結果がある方はご持参ください

お
申
込
み

東北町保健衛生課



0175-63-2001

申込締切

2026年2月20日 17時まで