

ちよっくら健康セミナー

参加費
無料

～すきま時間で生活習慣改善！～のご案内

血圧やHbA1c(血糖値)、脂質(中性脂肪やコレステロール)などの異常値を放置しておくと、糖尿病や脳血管疾患、心疾患などのリスクが非常に高まります。また、治療中の方でも数値がよくなるという声も聞かれます。一緒に生活習慣を振り返り、自分でできる改善方法と一緒に見つけましょう！

まだ間に合います！

	血圧	血糖
	大洋保健センター/とっぷさんて大洋	銚田保健センター
① ミニ講座 運動	12/25(水) 13:30～14:30 (受付 13:00～13:20) 場所：とっぷさんて大洋 血圧のはなし 高血圧改善のための運動①	12/23(月) 17:45～18:45 (受付 17:15～17:40) 血糖値のはなし 血糖コントロールのための運動①
② 栄養講座	1/7(火) 13:30～14:30 (受付 13:00～13:20) 場所：大洋保健センター 高血圧を予防・改善するための食事 *食べ方・食材の選び方について最新のシステムを使って楽しく体験します！	1/9(木) 17:45～18:45 (受付 17:15～17:40) 高血糖を予防・改善するための食事
③ 情報交換 運動	1/23(木) 13:30～14:30 (受付 13:00～13:20) 場所：大洋保健センター 目標設定・運動の復習 *情報交換しながら、ご自身にあった目標を立て、具体的な手段を一緒に考えます！	1/29(水) 17:45～18:45 (受付 17:15～17:40) 目標設定・運動の復習
④ 血液検査	2/25(火)※9:30～10:30 場所：大洋保健センター *検査項目：HbA1c、中性脂肪、LDL・HDL コレステロール	2/26(水)※9:30～11:00
⑤ 結果返却 運動	3/21(金) 13:30～14:30 (受付 13:00～13:20) 場所：とっぷさんて大洋 血液検査の結果返却と説明 高血圧改善のための運動②	3/19(水) 17:45～18:45 (受付 17:15～17:40) 血液検査の結果返却と説明 血糖コントロールのための運動②
⑥ ミニ講座 情報交換	5月 13:30～14:15 (受付 13:15～13:20) 場所：大洋保健センター 血圧のはなし(ふり返し) *目標達成のために取り組んだことや難しかったことなどを一緒に話しましょう！	5月 17:45～18:35 (受付 17:15～17:40) 血糖値のはなし(ふり返し)

講座への参加会場・回数に制限はございません。興味のある講座を選んでご参加いただけます。

特典

1回の参加につき

「ほっとパーク銚田 とっぷさんて大洋施設共通特別優待券」

持ち物

- ・運動できる服装 ・上履き(とっぷさんて大洋では不要)
- ・飲み物 ・タオル ・筆記用具

をプレゼント！

ご参加には事前のお申し込みをお願いします。

〈お申し込み先〉

銚田市健康増進課 TEL:33-3691

★毎回教室開始前に身体測定を行います。裸足で行いますので、着脱しやすい靴下でお越しください。

「④血液検査」はお一人1回限りです。