



ヘルスアップ講座

※北九州市『健康マイレージ』対象事業※



血糖値が気になる！ 予防しよう糖尿病

糖尿病は、血糖値が高い状態が続くことによって、血管・内臓等に負担をかける病気です。健康診断で血糖値が高いと言われたらどうしたらいいのでしょうか。糖尿病を予防するためには、食生活の改善と運動の習慣化が大切です。糖尿病疑いの人が増えている今、糖尿病予防について考えてみましょう。この講座では、糖尿病を予防するための食事と運動のポイントについてご紹介いたします。血糖値が気になる方はぜひご参加ください。



日時

8月18日(土) 10:00~12:00 (受付開始 9:30)

会場

一般財団法人西日本産業衛生会
八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所) 2階 セミナー室
北九州市八幡東区東田1丁目4-8 ※JR八幡駅北口より徒歩2分・駐車場完備

内容

- * 血糖値をコントロールする食事術
- * 実践! 糖尿病を予防する簡単エクササイズ

定員

30名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます



申込方法

封書・ハガキ・FAX・メールで、申込書の内容をご記入のうえお申込みください

[封書・ハガキ] 〒805-0071 北九州市八幡東区東田1丁目4-8「2018夏 ヘルスアップ講座」係

[FAX] 093-671-8140

[メール] medic@kitakyu-hp.or.jp

*ご記入いただいた個人情報は、事務局からのご連絡やセミナー運営、今後開催する講座のご案内にのみ使用させていただきます。

お問い合わせ

一般財団法人西日本産業衛生会 八幡健診プラザ [担当] 健康管理課 松尾

TEL : 093-671-8108 (受付時間 : 平日 8:30~17:00)

2018夏 ヘルスアップ講座 参加申込書

フリガナ			
お名前	(男 女)	年齢	歳
ご住所	〒	電話番号	