

楽しく健康！

ワンポイント教室

『糖尿病を予防しよう』

由布市はここ数年、糖尿病の有病率が県内で第1～2位と高い状況が続いています。糖尿病予防は、『食生活の改善』や『運動習慣の定着』が重要です。最近、太ってきた方、運動してみたいけど長続きしない方、食事や運動習慣を振り返るきっかけづくりに最適の教室です！ぜひ、ご参加ください。

日時

※受付 午前8時45分～

地区	実施日	時間	会場
挾間	9月 3日 (火)	午前9時～11時	由布川地域交流センター
庄内	8月27日 (火)		庄内保健センター
湯布院	9月19日 (木)		福祉センター

内容

・血糖値を上げない食生活のポイント

・糖尿病予防に効果的な運動

申込

定員20名

※参加希望の方は
下記まで、お早め
にご連絡ください。



持ち物

- ・運動できる服装
- ・運動靴（外履き用）
- ・水分補給用の飲み物
- ・筆記用具

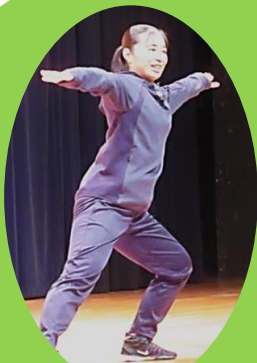


健康マイレージ

500P
対象事業



講師紹介



木元 雪絵 先生

(元気づくり支援研究会
健康運動指導士)

豊富な指導経験で、指導対象者は乳児から80代まで幅広く、現在県内6市町村で活躍中。

笑顔で楽しく教えてくださる姿から、**体を動かす楽しさ**が伝わります。

普段からできる運動に定評があります。

病院での栄養管理に長く従事されたのち、退職後はフリーでご活躍中。

明るく前向きなお人柄と、**ご自身の経験をもとにした健康づくり**のお話は、聞く者の心をぐっと捉えます。



溝邊 淑子 先生

(大分県栄養士会
管理栄養士)

申込先

挾間 ▶ はさま未来館 健康センター
庄内 ▶ 由布市 健康増進課
湯布院 ▶ 湯布院健康センター

☎097-583-1111 (内3623)
☎097-582-1120 (内1118)
☎0977-84-3111 (内5205)