血糖値、体重の増加が気になる方へ!

造成污污污污

糖尿病を予防するコツを学んで、からだを見直すきっかけづくりにしませんか?

と き (1回目) 平成29年**1月18日 (水)** 午後2時~3時30分

(2回目) 平成29年**1月25日(水)** 午後1時30分~3時

ところ 大庄公民館 3階ホール

定員 先着 50人

テーマ

(1回目) 糖尿病予防に効果的な運動

講師:いきいき・のびのび健康づくり協会

川瀬ひとみ氏

※軽い運動を行いますので、動きやすい服装、運動靴 でお越しください。

(2回目) 糖尿病を予防するための栄養管理

講師:尼崎在宅栄養士会

管理栄養士 野田 久代 氏

参加費

無料

申込み

平成29年1月5日(木)から電話もしくは直接、尼崎市社会福祉協議会大庄支部までお申し込みください。

尼崎市社会福祉協議会 大庄支部

≪住 所≫〒660-0077 尼崎市大庄西町3丁目17-11

≪電 話≫06-6419-8225

≪ホームページ≫http://www.amasyakyo - ohsho.jp

覧					