

体重が増えていませんか？

糖尿病予防教室

糖尿病予防に必要な**病気の知識・栄養の取り方・運動の方法**などについて分かりやすく学びます。是非、この機会にお申し込みください。

※ なお、この教室は**予防教室**になります。既に糖尿病と診断され受診中の方は、医療機関でご自身の病状に合った指導を受けてください。

日 時

10月 23日（金）10月 30日（金）

午後1時30分～4時20分

2日間コース

- 場 所 小金井市保健センター 2階（貫井北町5-18-18）
対 象 20歳～64歳の小金井市民
定 員 先着20名
保 育 6か月～未就学児を対象に保育をします（定員あり）
参加費 無料
持ち物等 筆記用具、飲み物

内 容 裏面をご覧ください

申込方法 9月15日から、
市申込フォームでお申込みください

問合せ先 小金井市福祉保健部健康課
電話：042-321-1240



市申込フォーム(ロゴフォーム)

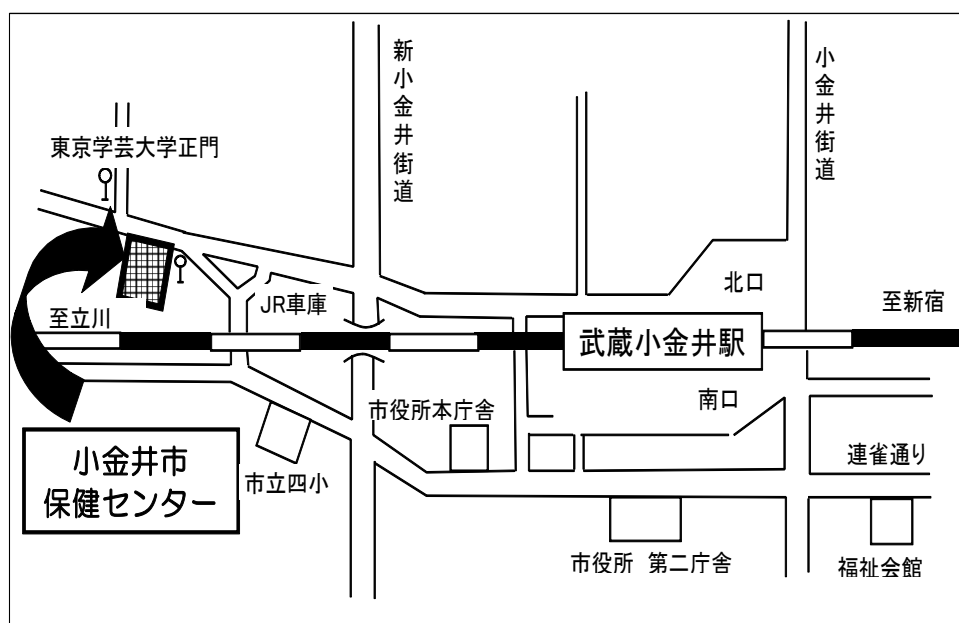
[https://logoform.jp/
form/pCd3/1713632](https://logoform.jp/form/pCd3/1713632)



内 容	
1日目	糖尿病専門医師による 『糖尿病って、どんな病気？』
	健康運動指導士が伝授 『普段の生活で出来る！簡単・楽しく体を動かす方法』 ※飲み物・タオル（手ぬぐいサイズ）を持参し、 運動しやすい服装と靴（外履き可）でおこしてください
2日目	管理栄養士が教える 『糖尿病を予防する食生活』
	歯科衛生士から聞く 『歯と病気の関係～カラダが変わる、歯磨きの仕方～』

【過去の感想を紹介】

- ・ 病気のことだけでなく、栄養や歯のこともしっかり分かって良かったです。
- ・ 食事・運動は全てに通じると改めて思いました。少しずつ続けていこうと思います。
- ・ 疑問点をいろいろと教えてくださり、よくわかりました。大変良かったです。
- ・ 運動は特別にするのではなく、生活の中で出来ることが分かりました。
- ・ 糖尿病と歯周病の関連について知らなかったことを教えていただき、栄養など食事療法、どれもとても良かったです。



保健センター

貫井北町 5 - 1 8 - 1 8

武蔵小金井駅北口
5 番乗り場から、京王バス
「小平団地行き」か、
「国分寺駅行き」で約 8 分。
「学芸大正門」で下車し、
目の前です。

