



たのしく学ぶ糖尿病予防教室 ～血糖値のこと、考えてみませんか～

糖尿病とよく聞けれど、詳しくは知らないという人に、健康づくりの第一歩として、血糖値について正しく学びませんか。糖尿病や血糖値の基本がわかる講話と、自宅で楽しく続けられる運動演習がセットになった全3日間の教室です。ぜひお気軽にご参加ください。

日程などの詳細は下表をご確認ください。

場 安中市保健センター 困敷地内
定 20人

応 9月7日(月)午前9時から右記二次元コードまたは電話で申し込む。

他 3日間参加できる人優先ですが、2日間の参加でも申込可能です。

申・問 困健康づくり課成人保健係
(☎内線1177)



申し込みはこちら

日 時	内 容	持ち物
①9月29日(火) 午前10時～11時	講話「まずはここから！糖尿病のキホン」 講師：健康づくり課 保健師	・筆記用具 ・健診結果（手元にある人）
②10月6日(火) 午後1時30分～3時	運動演習「みんなで実践！気軽にできるトレーニング」 講師：健康運動指導士 須賀 憲子先生	・筆記用具 ・手ぬぐいサイズのタオル ・飲み物 ・500ml程度のペットボトル2本 (ダンベル代わりに使用) ※動きやすい服装でご参加ください
③10月13日(火) 午後1時30分～3時		

※受付開始は、いずれも開始時刻の15分前からです

日程 時間 期間 会場・場所 対象・資格 内容 定員 料金・費用 持ち参物 他その他
応募・申込方法 申込み先 問合せ先 電話 FAX 電子メール HP ホームページ



一般介護予防教室 「フレイル予防教室」

フレイルとは、健康と要介護状態の間にある虚弱状態をさし、介護が必要になる原因の上位を占める転倒、認知症と関係が深いといわれています。

フレイルは、介護予防に大切なキーワードです。体力・筋肉量測定や体操、健康講話などを通じてフレイルについて一緒に学びましょう。

全日程体操をするので、動きやすい服装でお越しください。

場 あんなかスマイルパーク

期 日	時 間	内 容
①10月 5日(月)	午後1時30分～3時30分	体力・筋肉量測定・体操など
②11月26日(木)	午後1時30分～3時	栄養の話・体操
③12月 7日(月)	午後1時30分～3時	歯の話・体操
④ 1月21日(木)	午後1時30分～3時	体操
⑤ 3月 8日(月)	午後1時30分～3時30分	体力・筋肉量測定・体操など

講師

- ①⑤理学療法士
- ②栄養士・健康スポーツ指導者
- ③歯科衛生士・保健師
- ④健康スポーツ指導者

対 65歳以上の市民(全日参加できる人優先)

※松井田庁舎で実施の「フレイル予防教室」に参加している人を除く

¥ 無料

定 先着15人

持 手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、筆記用具

申込開始 9月10日(木)午前9時から(申し込みは本人か家族に限ります)

申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1714)