

対象：  
藤沢市  
在住・在勤

…予備群と言われたあなたへ…

# 糖尿病 発症予防教室 開講！



参加費  
無料

全2回

初日 9月8日(月)

最終 12月8日(月)

時間 10時～12時

場所 藤沢市保健所 2階



10月中にスタッフから  
応援のお声かけ

## 対象者

### 空腹時血糖値

100mg/dl以上、  
126mg/dl未満

### HbA1c

5.6%以上、  
6.5%未満



## 申し込む

受付開始

8月13日(水)～

☎0466-

88-7311



先着 15人

## 参加する

食事・運動の目標設定

3か月で

データ改善を目指す！

★参加者特典★



初日・最終日  
体組成・  
血糖測定

※糖尿病薬内服中の方、特定保健指導対象の方は対象外です

## 《問合せ》

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階

TEL : 0466-88-7311 (受付: 平日9:00~17:00)

FAX : 0466-86-6065

Mail : ho-shien@fhmc.or.jp

(氏名・電話番号・講座名をご記載ください)

メールアドレス



専門職が  
サポートします♪