

脱・糖尿病

～身につけたいライフスタイル～

健康診断で血糖値が高め※と判定された方、
参加してみませんか？

とき 9月11日(水)、9月18日(水)

★2日間で1コース

☆14:00～15:30

ところ 辻堂公民館

料金 無料

対象 ※直近の健康診断で空腹時血糖値が110以上
又はHbA1Cが5.9%以上と判定された
藤沢市民の方

内容 糖尿病改善のための生活、食事、
運動のポイント(運動実習有り)



◆医師に運動を制限されている方はご遠慮下さい。

教室参加者に藤沢市保健医療センター、トレーニング室
「無料体験チケット」さし上げます。

ぜひ
ご参加ください!

＜お申し込み・お問い合わせ＞

(公財)藤沢市保健医療財団

藤沢市保健医療センター 保健事業課 **0466-88-7311**

＜月～金曜 9:00～17:00＞

