



令和5年度
青谷 糖尿病予防ともの会



*** 仲間と一緒に取り組んでみませんか? ***

月	日	曜日	時間	内容	講師等
4	14	金	9:30~11:00	ともの会のねらいを共有しよう 今年度の個別目標と計画を立てよう	保健師
5	12	金	9:30~11:00	ポールウォーキング	Fitness Jaんぐる 運動指導士
6	13	火	9:30~11:30	西部地域糖尿病予防ともの会交流会 &研修会【in ゆうゆう健康館けたか】	気高糖尿病予防 ともの会
7	7	金	9:30~11:00	運動器フレイルを予防しよう	理学療法士
< 8月は開催しません >					
9	1	金	9:30~11:00	糖尿病やフレイル予防と 歯の関連性について学ぼう	歯科衛生士
10	6	金	10:00~11:30	介護予防測定 (しゃんしゃん体操継続効果測定)	Fitness Jaんぐる 運動指導士
11	10	金	9:30~11:00	糖尿病予防と食生活について学ぼう	管理栄養士
12	1	金	9:30~11:00	しゃんしゃん体操とコグニサイズ	しゃんしゃん体操 普及員
1	12	金	9:30~11:00	室内レクリエーション「体を動かそう」	会員
2	2	金	9:30~11:00	健診結果を見て生活習慣を見直そう	保健師
3	1	金	9:30~11:00	1年の振り返り 次年度の計画を立てよう	保健師

場所：青谷町総合支所（1F会議室または2F多目的ホール）

問い合わせ先：青谷町総合支所 市民福祉課 TEL30-8694(保健師)

※感染症拡大防止のため、ご参加いただく際はなるべく不織布マスクの着用にご協力ください。

- ★ともの会は、糖尿病に関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。
「生活改善しようと思っても、なかなか一人では...。」と、そんな時みんなでき向き合うと、
楽しみながら有益な情報も得ることができて、励みになります！
- ★毎月、希望の方に体重・体脂肪・内臓脂肪レベル・骨格筋率・血圧測定などを実施し
ています。毎月1回の健康管理にもお役立ていただけます！
- ★毎回の学習内容に入る前に、しゃんしゃん体操を行って体を動かしています。
- ★糖尿病予防は介護予防につながります。出席できる回のみでもOKです♪

参加費
無料！

