

／ 血糖値 ／

／ 血圧 ／

／ コレステロール・中性脂肪 ／

体験型

令和8年度

# 生活習慣病予防教室

が高いと言われたら…

生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活について学べる  
**体験型の講座**です。ぜひ、ご参加ください。

※体験型…講義に加えて、**体組成測定や血圧測定など**を行います。

## ● 糖尿病の講座（2日制）

| 月          | 日                | 会場・お問合せ  |
|------------|------------------|----------|
| 6月         | 2日(火)<br>9日(火)   | 豊玉保健相談所  |
| 10月        | 5日(月)<br>13日(火)  | 石神井保健相談所 |
| 11月        | 20日(金)<br>27日(金) | 大泉保健相談所  |
| 11月<br>12月 | 26日(木)<br>17日(木) | 関保健相談所   |
| 12月        | 2日(水)<br>16日(水)  | 北保健相談所   |
| 令和9年<br>2月 | 4日(木)<br>8日(月)   | 光が丘保健相談所 |

## ● 高血圧の講座

| 月          | 日      | 会場・お問合せ  |
|------------|--------|----------|
| 5月         | 26日(火) | 石神井保健相談所 |
| 6月         | 16日(火) | 北保健相談所   |
|            | 24日(水) | 大泉保健相談所  |
| 9月         | 29日(火) | 豊玉保健相談所  |
| 10月        | 16日(金) | 光が丘保健相談所 |
| 令和9年<br>2月 | 5日(金)  | 関保健相談所   |

## ● 脂質異常症の講座

| 月          | 日      | 会場・お問合せ  |
|------------|--------|----------|
| 10月        | 29日(木) | 豊玉保健相談所  |
| 令和9年<br>2月 | 10日(水) | 石神井保健相談所 |



講座は**予約制**です。

**区公式HPの専用フォーム**もしくは**会場の保健相談所に電話**でお申し込みください。

豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188

北保健相談所 ☎ 3931-1347

光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722

石神井保健相談所 ☎ 3996-0634

大泉保健相談所 ☎ 3921-0217

関保健相談所 ☎ 3929-5381



講座の詳細はこちら  
練馬区公式HP