

血糖値

血压

コレステロール・中性脂肪

が高いと言われたら…

体験型

令和8年度

# 生活習慣病予防教室

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、**体組成測定や血压測定など**を行います。

## 開催予定（令和8年4～6月）

※7月以降の予定は、後日公開予定です。



### ●糖尿病の講座（2日制）

月	日	会場	お問合せ
6月	2日(火)、9日(火)	調整中	豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188

※会場が決まり次第、区公式HPでお知らせします。

### ●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	石神井保健相談所 ☎ 3996-0634
6月	16日(火)	北保健相談所	北保健相談所 ☎ 3931-1347
	24日(水)	大泉保健相談所	大泉保健相談所 ☎ 3921-0217

### ●脂質異常症の講座

令和8年7月以降に開催予定



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