

血糖値

血圧

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6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、参加をお待ちしています。

※体験型…講義に加えて、体組成測定の実施やストレッチなど体を動かす時間等を設けています。講座によって体験の内容は異なります。



## ●糖尿病の講座（2日制）

月	日	会場
6月	11日(火),25日(火)	豊玉
9月	13日(金),10月30日(水)	石神井
11月	8日(金),22日(金)	大泉
11月	18日(月),12月19日(木)	関
12月	6日(金),18日(水)	北
令和7年 1月	31日(金),2月14日(金)	光が丘

## ●高血圧の講座

月	日	会場
5月	29日(水)	石神井
6月	14日(金)	大泉
7月	4日(木)	関
7月	24日(水)	北
9月	6日(金)	光が丘
11月	13日(水)	豊玉

## ●脂質異常症の講座

月	日	会場
8月	28日(水)	豊玉
令和7年 2月	7日(金)	石神井



※詳細については各保健相談所にお問い合わせください。  
開催時間は各回2時間程度です。

参加申込は、各会場の各保健相談所へ



豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188 石神井保健相談所 ☎ 3996-0634  
北保健相談所 ☎ 3931-1347 大泉保健相談所 ☎ 3921-0217  
光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722 関保健相談所 ☎ 3929-5381