

令和6年度
練馬区生活習慣病予防教室

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c が 高めといわれたら

～運動で数値改善を目指そう～

日 時

令和 **6** 年 **12** 月 **19** 日 (木) 午前 **10** 時から **11** 時 **30** 分
※受付は午前9時30分～

場 所

関保健相談所 (所在地: 練馬区関町東1-27-4)

対 象

HbA1cが高めの方、糖尿病と診断されている方

内 容

糖尿病を予防するための運動のポイント (講義・運動実技)

講 師

健康運動指導士 旦尾 麻樹

持ち物

筆記用具、飲み物
運動できる服装でお越しください

申込み

練馬区ホームページの専用フォーム または
電話で関保健相談所 (TEL ☎ 03-3929-5381) へ

ホームページはこちらから ⇒



11月18日にも講座を開催予定!
病気と治療・食事・お口の健康のお話です。
ぜひご参加ください!

