

予約制  
参加費：無料

血糖値が高めなあなた  
生活習慣を見直したいあなたへ

# からだスツキリ教室

血糖値を上げない  
生活習慣が  
見つかる!

担当保健師  
管理栄養士が  
サポート!

あなたに合った  
取り組みを  
バックアップ!

効果が  
見える!



	日時	会場	内容
1回目	10月3日(木) 9時~11時30分	健康管理センター すこやか	・糖尿病予防の講演 *講師：西伯病院院長 長谷川 純一先生 ・糖尿病予防の食事の話
2回目	10月17日(木) 10時~11時30分	健康管理センター すこやか	計測、体力測定 運動講習会
3回目	11月14日(木) 10時~11時30分	総合福祉センター しあわせ	運動講習会
4回目	12月12日(木) 10時~11時30分	総合福祉センター しあわせ	運動講習会
5回目	1月30日(木) 9時~11時	健康管理センター すこやか	計測、体力測定 まとめ

\*申し込み方法については裏面をご確認ください。➡

## FAX 送信票

\* 南部町役場健康福祉課 行 (このまま送信してください)

FAX 番号 0859-66-5523

令和 6 年度

### からだスッキリ教室 (血糖改善サポート) 参加申込書

<からだスッキリ教室に参加を希望される方はご記入ください>

氏 名

\_\_\_\_\_

住 所

南部町

\_\_\_\_\_

日中に連絡のつく電話番号

\_\_\_\_\_

参加の難しい日があれば、丸をつけてください

1 回目 (10/3) ・ 2 回目 (10/17) ・ 3 回目 (11/14)

4 回目 (12/12) ・ 5 回目 (1/23)

\* 2 回目と 5 回目は「計測・測定」がありますので、参加をお願いします

❖ 参加を希望される方には、後日教室の案内をさせていただきます。

<からだスッキリ教室の申し込み方法>

この用紙を

① FAX で送信 (FAX 番号 66-5523)

② 健康管理センターすこやか (南部町役場健康福祉課) にお持ちいただく

③ 電話で申し込む

④ 二次元バーコードから申し込む



のいずれかの方法をお願いします。

回答締め切り： 9 月 20 日 (金) 18 時まで

問い合わせ先：南部町役場 健康福祉課 ☎ 66-5524