

脱メタボで糖尿病予防対策

令和元年 12 月 11 日(水) 13:00~15:30 (受付 12:30~)

※食事は済ませてきてください!

少しの工夫や運動で効果! 「糖尿病から大切な命を守ろう!」

楽しい
筋トレ体操

~生活の工夫と運動で健康を守る~



5年後、10年後その先もずっと健康で過ごすことができるように無理なく継続できる生活の工夫と運動について考えてみましょう。

香川県運動推進協会 副理事長 阿部 純也 先生

「血糖値をうまくコントロールするコツ」 ~食事編~

全国土木建築国民健康保険組合 高松健康支援室
管理栄養士 白井 由香



場 所：徳島市北佐古一番町 5-12
徳島県 JA 会館 別館 5 号室
※2 階建ての建物になります
(JR 佐古駅前)

対 象 者：血糖値が気になる方
定 員：20 名
費 用：無 料
持 ち 物：タオル、室内シューズ、筆記用具
※当日は動きやすい服装でお越しください。



申し込み先：全国土木建築国民健康保険組合 高松健康支援室 ☎087-806-1011
申込用紙を F A X 087-806-1013 でお送りください。

とけんぼ

FAX 087-806-1013

応募締切 令和元年11月29日（金曜）

12/11 「脱メタボで糖尿病予防対策」

参加申込書



被保険者証 記号・番号	71- -
お名前	(フリガナ) _____
電話番号	

※運動のことで聞いてみたいことなどがありましたら、下記に記入をお願いいたします。

--

お問合せ
お申込み先

参加をご希望される方は、こちらの申込用紙を
高松健康支援室あてFAXしていただくか、
被保険者証をお手元にご用意のうえお電話にて
お申込みください。

全国土木建築国民健康保険組合 高松健康支援室
受付時間平日 8:45~17:15 ☎ 087-806-1011