

身体いきいき教室のご案内

「高めの血糖値」が気になる人、「糖尿病予防」を頑張りたい人、必見！！

運動の専門家が血糖値改善効果のある運動メニューを提供します

週1回、約3か月の教室です。運動量が不足しがちな冬場に、気持ちよく身体を動かしましょう！

*この案内は、令和7年度特定健診の結果、HbA1c値5.6～6.9%で糖尿病未治療の人に送付しました。



日 時 【全10回】	内容
令和8年1月9日～3月13日(毎週金曜日) 午後2時30分～午後3時15分 (受付時間 午後2時15分～午後2時30分)	室内運動 ミニ栄養講座1回

〈会 場〉 スポーツアカデミー小矢部 (埴生2-1) ※送迎はありません

〈参加費〉 無 料

〈参加条件〉 ①～③の全てに該当する人

- ① 医師からの運動制限の指示を受けていない人
- ② 期間中継続して教室に参加できる人
- ③ 今年度、スポーツアカデミー小矢部での市健康教室への参加がない人

〈定 員〉 20人(先着順) ※定員に達した時点で締め切ります

〈申込方法〉 12月24日(水)まで

健康福祉課まで ☎67-8606 または

申し込みフォーム

申し込みをされた人に後日詳しい案内を送ります。



■問い合わせ■

小矢部市健康福祉課 (総合保健福祉センター内)

TEL 67-8606