

糖尿病の重症化を防ぐための講演会

『見つけよう！自分に合った血糖対策！』



糖尿病専門医や健康運動指導士、管理栄養士が、糖尿病の基礎知識や糖尿病に効果的な運動・食事についてお話しします。

糖尿病治療中の人、血糖値が高めと言われている人、糖尿病のご家族のことが心配な人など、どなたでもご参加いただけます。

予約制
参加費無料

医療・食事(基礎) 編

日 程 令和8年2月5日 (木)

講 師 群馬郡医師会 宇都木医院 院長 宇都木敏浩 先生
高崎市健康課 管理栄養士 濵澤那実



運動・食事(実践) 編

日 程 令和8年2月12日 (木)

講 師 健康運動指導士 須賀 憲子 先生
管理栄養士 木村 聖子 先生

時 間 13：30～15：30 (13：00受付開始)

会 場 高崎市総合保健センター 2階 第1会議室
(高松町5番地28)

定 員 先着50名

※2日目の運動編では軽い運動体験を予定しております。

動きやすい服装、靴でお越しください。

<申し込み・問い合わせ先>

■ 027-381-6114 高崎市保健所 健康課 健康づくり担当

♪ 1月28日(水)までに、お申し込みください ♪