



参加無料
先着20名

今日からできる！

血糖値改善教室

令和8年

令和9年

11/13

金

3/7

日

場所：那珂川市保健センター 1階

時間：9:30～12:30まで

持ち物：筆記用具

健診結果(お持ちの方)

飲み物

対象者

那珂川市の方限定

血糖値100～125mg/dl

またはHbA1c5.6～6.4%

※糖尿病の治療中の方は除きます

※家族の方でも参加可能です

筋肉量・骨量
みえる化！

体組成計測定実施

無理なくできる運動方法

食事の裏技紹介

参加特典

教室後、保健師・管理栄養士による個別フォロー付き
健康グッズもプレゼント！

お申込み・お問い合わせ

スマホで簡単申し込み

092-953-2211
(内線364・366)

那珂川市西隈1-8-1

那珂川市役所 健康課 担当(宮本・清水)

