

# しいばらき

チェンジ・ザ・生活習慣！



## 糖尿病予防教室・高血圧予防教室

参加費  
無料

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、肥満や運動不足、塩分・糖分のとりすぎ、野菜類の摂取不足などが引き金となり、自覚症状がないまま進むと言われていますが、生活習慣の改善によって予防できる病気です。

生活習慣病予防のために、生活習慣や食習慣を見直してみませんか！

	糖尿病予防教室	高血圧予防教室
日 付	10月4日 (水)	10月25日 (水)
時 間	受付 午前9時45分～10時 講話・運動実技・試食 午前10時～正午	
場 所	茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 保健センター 1階 健診室	
対 象	町内在住の40歳～64歳の方で ・血糖値や血圧値の数値を改善したい方（ご本人もしくはご家族） ・興味のある方	
持参するもの	水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（お持ちの方）※ 空ペットボトル（500ml）2本※ ※糖尿病予防教室のみで使用します。 ヨガマットをお持ちでない方は健康増進課で貸し出しますので、バスタオルをご持参ください。	
定 員	各教室10名（定員になり次第締め切ります）	
申 込 期 間	9月15日（金）～9月26日（火）	9月15日（金）～10月17日（火）
運動実技講師	健康運動指導士	茨城県公認ウォーキング指導員
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どちらか一方、または両日のご参加でもかまいません。</li> <li>・運動のできる服装、靴（ひもタイプがあれば）でご参加ください。</li> <li>・受付時に体調確認を実施します。</li> <li>・やむを得ない状況により、日程が変更・中止になる場合があります。</li> </ul>	

※茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」ポイント対象事業です。  
当日、教室に参加された方には、ポイントが付与されます。



【申込み・問合せ先】 健康増進課 ☎029-240-7134(直通)  
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内  
(土・日・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)