

# いばらき

**チェンジ・ザ・生活習慣！**

## 健幸教室のお知らせ

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、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。

講話・運動実技・試食を通じて、健康づくりについて楽しく学べる教室です。また、血糖値測定や血圧測定を行っています。これを機に、生活習慣を見直してみませんか！

参加費

**無料**

	血糖スリム教室	血管イキイキ教室
日程	10月9日(水)	10月23日(水)
時間 及び 内容	受付(血糖値・血圧の測定) 午前9時45分～10時 講話・運動実技・試食 午前10時～午後0時30分	
場所	茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」1階 健診室	
対象	町内在住の40歳～74歳の方 ・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)※ ※血糖スリム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します。	
定員	各教室10人 ※定員になり次第締め切り	
申込方法	下記の電話または窓口にてお申し込みください。	
申込期間	9月17日(火)～10月2日(水)	9月17日(火)～10月16日(水)
運動実技講師	健康運動指導士	日本ウオーキング協会公認指導員
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>どちらか一方、または両日のご参加でもお申し込みできます。</u></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>・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)


**茨城町公式SNSで情報発信中!**
▶町公式  
LINE▶町公式  
X▶町公式  
Instagram