

参加
無料

HbA1cが6.0%～6.4%の
血糖値が高めのあなたに！

ちょっと高め の血糖値を 改善する教室

今すぐできる！**血糖値を改善する秘訣**をお伝えします

令和6年度の参加者のうち約7割の方が維持または改善しました！



教室の日程（1回目と2回目はセットです）

【1回目】 **11月26日(水)** 13:30～15:15（受付 13:00～13:20）

- ✓ 「糖尿病ってどんな病気？～血糖値と上手につきあう食事のコツ～」
講師：糖尿病看護認定看護師 齊藤 沙織 先生
- ✓ 「楽しい！簡単！自宅でできる！運動パート①」
講師：健康運動指導士 漆崎 由美 先生

自宅で使える **トレーニングチューブ** を参加者に **プレゼント** 📺

【2回目】 **12月23日(火)** 13:30～15:15（受付 13:00～13:20）

- ✓ 「1回目の振り返り」
- ✓ 「楽しい！簡単！自宅でできる！運動パート②」
講師：健康運動指導士 漆崎 由美 先生

勉強になった！
運動教室が楽しかった！
との声が多数！

会場

福井市健康管理センター 2階大ホール
福井市城東4丁目14-30



測定コーナー

受付後（13：00～13：20）に

- 【1回目】体脂肪測定、血圧測定
- 【2回目】体脂肪測定、血圧測定、血管年齢測定 を実施します！

今の血糖値の状態って...

あなたは今ココ！

【糖尿病との境界】
HbA1c6.0~6.4

何もしないと...
糖尿病になります！
HbA1c6.5以上

最終的には...
脳卒中・心臓病・
失明・壊疽・腎不全
など

放置すると
確実に進みます

正常域との境

【正常】
HbA1c5.5以下

食事 と 運動 が
改善のカギ！

お申込み方法

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

福井市健康管理センター

☎ 0776-28-1256 (受付時間▶平日 8:30~17:15)

※予約時に「11月26日の血糖値改善教室を申し込みたい」とお伝えください。

WEBでのお申込はこちら

二次元コード

Web検索



予約フォーム (24時間受付) ▶



または

「福井市 健康教室」
で検索 🔍

持ち物

- ・水分
- ・タオル
- ・会場は土足厳禁のため、必要な方は運動靴などをご準備ください。

注意事項

- ・教室は、2回シリーズです。すべて参加できない場合は、ご予約時にご相談ください。
- ・教室開始前に体脂肪測定を行いますので、裸足になりやすい服装でお越しください。
- ・各回すべて、教室開始前に各種計測があります。時間に余裕をもってお越しください。

【お問合せ】

福井市健康管理センター 〒910-0853 福井市城東4丁目14-30

☎ 0776-28-1256 (平日 8:30~17:15)