



さつき会【令和5年度事業計画】



用瀬町で行われている糖尿病予防友の会です。

糖尿病の予防は日々の生活習慣が大切・・・わかってはいるが続けられない、習慣を変えることができないとお困りではないですか？

糖尿病や健康に関する学習などを通して、ご自身の健康づくりに役立ててください。

- ★対象 : 血糖値が高めの人、糖尿病治療中の人、生活習慣の改善に関心のある人
- ★時間 : 午前9時30分～11時30分
- ★場所 : 用瀬保健センター
- ★持ち物 : 健康手帳、水分補給できるもの

**まずは興味のある日に
参加してみてください**

月 日	内 容	
4月19日(水)	運動	近辺散歩～水辺の楽校～ 雨天時：室内ゲーム
5月17日(水)	運動	健康運動指導士によるウェープリングでストレッチ
6月21日(水)	運動	近辺散歩～あじさいロード～ 雨天時：室内ゲーム
7月19日(水)	レクリエーション	室内ゲーム
8月 9日(水)	運動	フレイル予防～理学療法士による運動～
9月20日(水)	学習	管理栄養士による講演：糖尿病予防の話 ※糖化測定も実施します
10月18日(水)	運動	佐治町友の会「みつまた会」と交流会(町外ウォーク)
11月15日(水)	運動	近辺散歩～紅葉狩り～ 雨天時：室内ゲーム
12月20日(水)	学習	医師による講演：生活習慣病予防について(予定)
1月17日(水)	運動	室内体操 (しゃんしゃん体操など)
2月21日(水)	学習	保健師による講演：健康に関する話
3月13日(水)	その他	今年度の振り返り・来年度の計画づくり

※日時、内容は変更する場合があります

【お問い合わせ】 用瀬町総合支所市民福祉課 電話71-1894 保健師 岡本