

糖尿病の発症・重症化予防は日々の積み重ねです。

『継続は力なり』…分かってはいるけれど、

「なかなか変えられない」「続けられない」と

鳥取市

困っておられませんか？

# 糖尿病予防 友の会

仲間同士だからこそ分かり合える悩みを共有し、励ましあって学習をしています。生活習慣の改善や糖尿病に少しでも関心のあるみなさん、ぜひお越しください！

## 【対象者】

血糖値が高めの方

糖尿病治療中の方

またはそのご家族



保健師、管理栄養士の講話



ウォーキング、ボッチャ等



情報交換



運動指導士の実技・講話



その他、様々なことを実施しています！

❁詳細につきましては、裏面 各お問合せ先までご連絡ください。

# 鳥取市内の友の会一覧



友の会	開催頻度	時間	場所、お問合せ先
【中 央】 山茶花クラブ 	1回/月	10:00 ～11:30	場 所：鳥取市役所駅南庁舎 他 お問合せ：鳥取市保健所 健康づくり推進課 地域保健第二係 ☎0857-30-8585
【福 部】 らっちゃん 健康クラブ	6回/年	9:30 ～11:30	場 所：福部コミュニティーセンター 他 お問合せ：福部町総合支所 市民福祉課 ☎0857-30-8664
【鳥取東】 桜の会 	1回/2か月	10:00 ～12:00	場 所：鳥取東保健センター 他 お問合せ：鳥取東保健センター ☎0857-30-8659
【河 原】 がんばろう会 	1回/月	9:30 ～11:00	場 所：河原町老人福祉センター 他 お問合せ：河原町総合支所 市民福祉課 ☎0858-71-1724
【用 瀬】 さつき会 	1回/月	9:30 ～11:30	場 所：用瀬保健センター 他 お問合せ：用瀬町総合支所 市民福祉課 ☎0858-71-1894
【佐 治】 みつまた会 	1回/月	9:30 ～11:30	場 所：佐治保健センター または 佐治町 B&G 海洋センター お問合せ：佐治町総合支所 市民福祉課 ☎0858-71-1914
【気 高】 健康づくり友の会	1回/月 (8月・2月除く)	10:00 ～11:30 ※月により時間 帯の変更あり	場 所：気高保健センター 他 (ゆうゆう健康館けたか) お問合せ：気高町総合支所 市民福祉課 ☎0857-30-8674
【鹿 野】 コスモス会 	1回/月	10:00 ～11:30 ※月により時間 帯の変更あり	場 所：鹿野保健センター 他 お問合せ：鹿野町総合支所 市民福祉課 ☎0857-30-8684
【青 谷】 糖尿病予防 ともの会 	1回/月 (8月除く)	9:30 ～11:00	場 所：青谷町総合支所 他 お問合せ：青谷町総合支所 市民福祉課 ☎0857-30-8694

糖尿病について困っていることや悩みはありませんか？

お薬、運動、食事、治療に関する悩みなど、何でもよろしいので、上記お問合せ先にご相談ください！

【メモ】