

令和6年度

糖尿病予防友の会

# 山茶花クラブ



山茶花クラブでは、血糖値が少し高い人、治療中の人などが集まり、仲間同士だからこそわかり合える悩みを共有し、励まし合って学習をしています。気軽に参加できる会です。皆様のご参加をお待ちしています！

月 日	時 間	内 容	場 所
4月1日(月)	10:00～11:30	お花見ウォーキング (雨天時：情報交換)	鳥取駅周辺
5月7日(火)	10:00～11:30	運動について (運動指導士の実技・講話)	駅南庁舎 地下1階 B5会議室
6月3日(月)	10:00～11:30	糖尿病の話(保健師の講話) 情報交換・骨密度測定	駅南庁舎 地下1階 B1会議室
7月1日(月)	10:00～11:30	楽しく運動 ポッチャ (スポーツ推進員)	駅南庁舎 地下1階 B5会議室
8月5日(月)	10:00～11:30	お口の話 (歯科衛生士の講話)	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
9月2日(月)	10:00～11:30	情報交換・運動	駅南庁舎 地下1階 B5会議室
10月7日(月)	10:00～12:30	調理実習 ※要予約 (管理栄養士の実演・講話)	さざんか会館3階 栄養指導実習室
11月11日(月)	10:00～12:00	ウォーキング (雨天時：情報交換)	鳥取駅周辺
12月2日(月)	10:00～11:30	運動について (理学療法士の実技・講話)	駅南庁舎 地下1階 B5会議室
1月6日(月)	10:00～11:30	次年度計画について 情報交換	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
2月3日(月)	10:00～11:30	栄養の話 (管理栄養士の講話)	駅南庁舎 地下1階 B2会議室
3月3日(月)	10:00～11:30	今年度の振り返り 情報交換	駅南庁舎 地下1階 B2会議室

\*毎回、水分、タオル等は各自ご持参ください。

\*感染症の流行や気象等の状況により、急遽開催中止または変更となる場合があります。ご了承ください。

## 【お問い合わせ】

鳥取市保健所 健康づくり推進課 地域保健第二係  
 電話：0857-30-8585 FAX：0857-20-3962  
 鳥取市富安二丁目138-4 駅南庁舎1階

山茶花クラブ

