

# 令和6年度 鹿野町コスモス会（糖尿病予防友の会）

## 会の目標

いつまでも自分で自分のことができるように、健康を保つコツについて仲間と一緒に考えていく。



会場：鹿野保健センター（その他の会場で実施する場合があります） 時間：10：00～11：30	
日程	内容
4月 24日（水）	健診結果の振り返り、今年度の目標確認
5月 22日（水）	ウォーキング①
6月 7日（金） 9：30～11：30	西地域糖尿病友の会交流会 場所：青谷町総合支所 ※日時・場所が異なります。ご注意ください。
7月 24日（水）	免疫力アップセミナー/ストレッチ
8月 20日（火） ※曜日が異なります。 ご注意ください。	ウォーキング②
9月 24日（火） ※曜日が異なります。 ご注意ください。	お口の健康について知ろう
10月 23日（水）	ウォーキング③
11月 27日（水）	自分に合った食事を知ろう
12月 18日（水）	室内運動
1月 22日（水）	測定（体組成、足指力、骨密度など）
2月 26日（水）	次年度の計画づくり
3月 18日（火） ※曜日が異なります。 ご注意ください。	今年度の振り返り/次年度の目標設定



- ☆糖尿病など生活習慣病予防、健康づくりに興味のある方、ご家族など、お気軽にご参加ください♪見学のみ、ご都合のつく日程のみ参加でもOKです！
- ☆毎回、体重・体脂肪・血圧測定を行っています。生活習慣病予防は介護予防につながります。毎月の健康管理に役立ててみませんか？
- ※感染症・気象などの状況により中止となる場合があります。

### 【問い合わせ先】

鹿野町総合支所 市民福祉課 保健師  
電話 0857-30-8684