



令和8年度 糖尿病予防教室 のご案内

将来の自分のために、できることを「今」始めてみませんか？

高血糖は放っておくと、全身の血管を傷つけ、心臓病や脳卒中など深刻な病気を引き起こすことがあります。

いつまでも元気な生活を送るために食事や運動など、自分に合った生活習慣を学びませんか？



☆こんな方におすすめ☆

HbA1c 5.6%~6.4%または空腹時血糖 100~125 mg/dl の人（ご家族も可）

平日満喫コース

場所：メイトム宗像
申込締切：8/21（金）

回	開催日	時間	内 容
1	9/15（火）	10:00~12:30	・宗像いきまるクリニック内科・糖尿病内科・皮膚科 塚本真大医師による講話 ・管理栄養士による講話
2	9/24（木）	14:00~ (検査終了後、順次解散)	血液検査(食後血糖値・HbA1c・LDLコレステロール) ※宗像医師会病院健診センターで実施
3	9/29（火）	10:00~12:00	糖尿病予防の運動の講話、実践
4	10/15（木）	10:00~13:00	・糖尿病予防の口腔ケア ・調理実習、試食



休日お手軽コース

場所：メイトム宗像
申込締切：11/27(金)

回	開催日	時間	内容
1	12/20（日）	10:00~15:00	・宗像医師会病院 富田健一医師による講話 ・管理栄養士による講話、試食 ・糖尿病予防の運動の講話、実践
2	2/2（火）	14:00~ (検査終了後、順次解散)	血液検査(食後血糖値・HbA1c・LDLコレステロール) ※宗像医師会病院健診センターで実施

【各コース共通事項】

- ◆全日程に参加できる人
- ◆初めての受講者優先
- ◆定員：35人
- ◆参加費300円
- ◆託児あり（無料）