



令和6年度
青谷 糖尿病予防ともの会



*** 仲間と一緒に取り組んでみませんか? ***

月	日	曜日	時間	内容	講師等	会場
4	5	金	9:30~11:00	ともの会のねらいを共有しよう 今年度の個別目標と計画を立てよう	保健師	青谷支所 1階会議室
5	10	金	9:30~11:00	糖尿病やフレイル予防と 歯の関連性について学ぼう	歯科衛生士	
6	7	金	9:30~11:30	西部地域糖尿病予防ともの会交流会 & 研修会【in 青谷町総合支所】	青谷糖尿病予防 ともの会 Fitness Jaんぐる 運動指導士	
7	5	金	9:30~11:00	糖尿病予防と食生活について学ぼう	管理栄養士	
< 8月は開催しません >						
9	13	金	9:30~11:00	介護予防測定 (しゃんしゃん体操継続効果測定)	Fitness Jaんぐる 運動指導士	青谷支所 多目的ホール
10	4	金	9:30~11:00	ウォーキング (かみじち史跡公園周辺)	会員	青谷町総合 福祉センター
11	1	金	9:30~11:00	室内レクリエーション (スカットボール)	会員	
12	6	金	9:30~11:00	運動器フレイルを予防しよう	Fitness Jaんぐる 運動指導士	青谷支所 2階会議室
1	10	金	9:30~11:00	しゃんしゃん体操とコグニサイズ	しゃんしゃん体操 普及員	
2	7	金	9:30~11:00	健診結果を見て生活習慣を見直そう	保健師	
3	7	金	9:30~11:00	1年の振り返り 次年度の計画を立てよう	保健師	

場所：青谷町総合支所（2回分のみ青谷町総合福祉センター）

問い合わせ先：青谷町総合支所 市民福祉課 TEL30-8694(保健師)

**参加費
無料!**

- ★ともの会は、糖尿病に関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。
「生活改善しようと思っても、なかなか一人では...。」と、そんな時みんなできると、楽しみながら有益な情報も得ることができて、励みになります!
- ★毎月、希望の方に体重・体脂肪・内臓脂肪レベル・骨格筋率測定、血圧測定などを実施しています。毎月1回の健康管理にもお役立ていただけます!
- ★毎回の学習内容に入る前に、しゃんしゃん体操を行って体を動かしています。
- ★糖尿病予防は介護予防につながります。出席できる回のみでもOKです!

