



# 桜の会



新規会員  
募集中!

桜の会では糖尿病の発症・重症化予防を目的にウォーキングや勉強会を行っています。  
予定が合う日だけの参加で構いません。一緒に活動しませんか？

| 日時                           | 場所                      | 内容  | 持ち物            |
|------------------------------|-------------------------|---|----------------|
| R6<br>4/10(水)<br>10:00~12:00 | 鳥取東保健センター<br>(国府町総合支所内) | ◆桜ウォーキング<br>(雨天の場合:ポッチャ)  | ・帽子<br>・タオル・お茶 |
| 6/5(水)<br>10:00~12:00        | 鳥取東保健センター<br>(国府町総合支所内) | ◆グラウンドゴルフ<br>※集合場所は鳥取東保健センターです。<br>鳥取東保健センター隣のいなば公園で<br>行う予定です。 | ・帽子<br>・タオル・お茶 |
| 8/7(水)<br>10:00~12:00        | 鳥取東保健センター<br>(国府町総合支所内) | ◆歯科衛生士講話  |                |
| 9/5(木)<br>10:00~12:00        | 鳥取東保健センター<br>(国府町総合支所内) | ◆糖尿病予防のための運動の実践<br>(運動指導士)                                      | ・タオル・お茶        |
| 11/6(水)<br>10:00~12:00       | 鳥取東保健センター<br>(国府町総合支所内) | ◆紅葉ウォーキング   | ・帽子<br>・タオル・お茶 |
| 12/11(水)<br>10:00~12:00      | 鳥取東保健センター<br>(国府町総合支所内) | ◆栄養士講話  |                |
| R7<br>2/6(木)<br>10:00~12:00  | 鳥取東保健センター<br>(国府町総合支所内) | ◆ニュースポーツ (モルック)   | ・タオル・お茶        |
| 3/5(水)<br>10:00~12:00        | 鳥取東保健センター<br>(国府町総合支所内) | ◆健診結果を振り返ろう<br>来年度年間計画について                                      | 直近の健診結果        |

\*日時・内容が変更となる場合があります。その際にご連絡します。

\*持病のある方もおられます。可能な範囲でマスクの着用をお願いします。

### 【来た人からすること】

机・椅子の準備  
 血圧計の準備・測定  
 出席簿に○をつけ、記録する

### 《連絡先》

鳥取東保健センター  
 電話 30-8659