



さつき会【令和6年度事業計画】



用瀬町で行われている糖尿病予防友の会です。

糖尿病の予防は日々の生活習慣が大切・・・わかってはいるが続けられない、習慣を変えることができないとお困りではないですか？

糖尿病や健康に関する学習などを通して、ご自身の健康づくりに役立ててください。

- ★対象 : 血糖値が高めの人、糖尿病治療中の人、生活習慣の改善に関心のある人
- ★時間 : 午前9時30分～11時30分
- ★場所 : 用瀬保健センター
- ★持ち物 : 健康手帳、水分補給できるもの

**まずは興味のある日に
参加してみてください♪**

月 日	内 容	
4月17日(水)	運動	近辺散歩～水辺の楽校～ 雨天時：室内ゲーム
5月15日(水)	運動	運動研修：ウェーブリングでストレッチ 講師：Fitness Ja-んぐる
6月19日(水)	運動	近辺散歩～あじさいロード～ 雨天時：室内ゲーム
7月17日(水)	レクリエーション	室内ゲーム
8月21日(水)	学習	講演：お口の健康のお話 講師：鳥取市保健所 歯科衛生士
9月18日(水)	学習	講演：糖尿病予防の話 ※糖化測定も実施 講師：鳥取市保健所 管理栄養士
10月16日(水)	運動	佐治町「みつまた会」と交流会 町外ウォーク または 室内スポーツ
11月20日(水)	運動	近辺散歩～紅葉狩り～
12月18日(水)	学習	講演：生活習慣病予防について(予定) 講師：調整中
1月15日(水)	運動	室内体操 しゃんしゃん体操など
2月19日(水)	学習	講演：健康に関する話(予定) 講師：用瀬町総合支所 保健師
3月19日(水)	その他	今年度の振り返り・来年度の計画づくり

※日時、内容は変更する場合があります

【お問い合わせ】 用瀬町総合支所市民福祉課 電話71-1894 保健師 山名