



令和7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	4	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 2階会議室
5	9	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	青谷支所 2階会議室
6	10	火	9:30~11:30	西部地域糖尿病予防ともの会交流会 & 研修会【in 気高町総合支所】	気高糖尿病予防 ともの会 Fitness Ja'んぐる 運動指導士	気高支所
7	4	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	青谷支所 2階会議室
< 8月は開催しません >						
9	12	金	9:30~11:00	体力測定 (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 2階会議室
10	10	金	9:30~11:00	ウォーキング ※雨天の場合は室内レクリエーション	会員	青谷支所集合
11	14	金	9:30~12:00	クッキング～糖尿病予防の食事について～	食育推進員	なりすな 調理室
12	5	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	9	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	青谷支所 2階会議室
2	6	金	9:30~11:00	健診結果を見て生活習慣を見直そう & 骨密度測定	保健師	青谷支所 2階会議室
3	6	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	青谷支所 2階会議室

問い合わせ先：青谷町総合支所 市民福祉課 TEL30-8694(保健師)

※クッキングの回のみ予約必要！参加の際は「米0.5合」ご持参ください。

**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、そんな時みんなで向き合うと、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♪

