# 健康推進課からのおしらせ

回覧

健康推進課では次の２事業を予定しています。内容は須賀川市公式ホームページ（二次元コード）より確認してください。申し込みはホームページ、電話で受け付けます。（健康推進課 電話８８－８１２３）

自分の血糖値に
関心のある方必見！！

## リアルタイムで血糖確認！
## 血糖値コントロール教室（3回コース）

血糖値測定専用の機器を２週間装着し、２４時間血糖の変動を自分のスマートフォンでリアルタイムに確認します。

| 日程 | 内容 |
|---|---|
| 11月21日(土) | 講話・血糖測定器装着・アプリインストール |
| 11月28日(土) | 講話・血糖トレンド(推移)の確認 |
| 12月12日(土) | 結果の説明・生活改善の確認 |

時間：10:00～12:00
場所：須賀川市保健センター
対象：糖尿病の治療をしていない方で、自分の血糖変化に興味があり、スマートフォンにアプリをインストール可能な方
（年齢 35 歳から 64 歳までの方）

## 生活習慣病予防教室
## 健康チャレンジ教室（2回コース）

食事と運動で健康な体づくりを考える全２回の教室です。

| 日程 | 内容 |
|---|---|
| 12月　9日(水) | 保健師・管理栄養士の話<br>理学療法士の話と運動の実技 |
| 1月20日(水) | 自宅でできる運動<br>ウォーキングのコツ・血管年齢測定 |

時間：10:00～12:00
場所：須賀川市保健センター
対象：生活習慣病予防に関心のある方
（おおむね75歳までの方）