

将来の自分を守るための第一歩！

回覧

糖尿病教室を開催します

参加
無料

定員50名
(要予約)

令和8年7月4日(土)

午後2時～4時(受付:午後1時50分～)

上野原市総合福祉センターふじみ2階

講演:

血糖値、高いままにいませんか？

～糖尿病を正しく知って、今日からできること～

講師:平尾 未来 医師[上野原市立病院 内科]

上野原市立病院による健康ブース

【お薬相談】

お薬の疑問や悩みについて
薬剤師がお答えします。

【血糖測定】

血糖値を実際に測って
みましょう！

【運動のあれこれ】

なぜ運動が良いのか
どんな運動が良いのか
お話します。

【食事の適正量】

栄養士から食事について学び、
日々の食生活を見直しましょう！

【神経障害チェック】

看護師より、簡易チェックを
行います。

あなたの健康、数値でわかる！

第一生命・住友生命・明治安田生命による健康測定コーナーも実施
(血管年齢測定・インボディ測定・ベジチェック・骨健康度測定)

LINEからの
お申し込みはこちら



お申し込み・お問い合わせ先

上野原市役所 子育て保健課 医療保健担当 ☎0554-62-4134