

みかわ健幸プロジェクト ～糖尿病治療中の方や血糖値が高めの方へ～
血糖値を上手にコントロールするための

令和8年度三川町 **糖コンチャレンジセミナー**

参加費無料！！

1回参加につき

マイチャレポイント10P プレゼント

① 8/31(月) 13:30～15:00 三川町役場 3階 講堂	・ 講話・実技:「ゆったりなのに効果的!」 ～血糖コントロールに効く太極拳～ 講師:保健師 叶野真弓 氏 ・ 体組成測定（健さん測定）・毛細血管測定 持ち物等:筆記用具、直近の血糖値が分かるもの、動きやすい服装、水分補給できるもの、スニーカー（できれば、底が薄いもの）
②10/ 8(木) 13:30～15:00 社会福祉センター 集会室	・ 講話:「合併症を予防する日々の小さな習慣」 ～東洋医学から学ぶ養生法～ 講師:杏林堂漢方薬局 鍼灸治療所 薬剤師 鍼灸師 渡邊瑞恵 氏 持ち物:筆記用具
③10/23(金) 13:30～15:30 集合:アスレなの花	・ 講話・運動:「糖尿病と効果的なウォーキング」 講師:生活習慣病予防プランナー・筋トレ指導員 飯野 隆 氏 持ち物等:筆記用具、水分補給できる物、フェイスタオル、歩きなれた外履き、内ズック（雨天時アスレなの花アリーナを歩きます。）
④11/13(金) 9:30～13:00 三川町公民館 調理実習室	・ 調理実習:「しょっぱさ控えめ野菜しっかり」 ～ナトカリバランスで血管ケア～ 講師:管理栄養士 小林 恵美 氏 ・ 体組成測定（健さん測定） 持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル

どなたでも参加できる教室です。
（ご家族との参加も可能）参加者同士の情報交換の場にもなっていますので、一人で悩まずスタッフや仲間とともに楽しく学びましょう！

参加申込

8/26(水)まで、

健康福祉課健康係へご連絡下さい。

☎:35-7033(直通)

1回のみの参加・途中申し込み（開催日の1週間前までご連絡）も可能です。ぜひお気軽にお申込み下さい！



講師への質問募集中!!

お申込みと一緒にお知らせ下さい。



メールアドレスはこちらから↓

kenkou@town.mikawa.yamagata.jp

（二次元コードもご利用ください）

※このご案内は「過去3年間の参加者」および「昨年、医療機関において血糖検査や糖尿病内服治療などを行った方」、「健診で糖尿病系の検査値が高かった方」、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業対象者」に送付しています。

