

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7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

<p>① 9 / 3(水) 測定 9:45～10:15 三川町役場 ロビー 講話 10:30～11:30 3階 講堂</p>	<p>①体組成測定（健さん測定）・ストレス度、血管年齢測定 （測定が終わった方から3階へ移動下さい。） ②講話:「<u>糖尿病の理解を深めよう</u>」 講師:三川病院 内科医師 和田 武志 氏 持ち物:筆記用具、直近の血糖値が分かるもの</p>
<p>② 9 / 26(金) 13:30～15:00 社会福祉センター 第2会議室</p>	<p>①講話:「<u>正しい靴の選び方と歩き方</u>」 講師:余目病院 歩行外来 理学療法士 阿部幸司氏 ②ミニ講話「<u>食後高血糖にならない食べ方について</u>」 持ち物:筆記用具</p>
<p>③10 / 23(木) 13:30～15:30 社会福祉センター 子供広場</p>	<p>運動と講話:「<u>糖尿病と効果的な運動</u>」・情報交換 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:筆記用具、水分補給できる物、フェイスタオル、内ズック</p>
<p>④11 / 12(水) 9:30～13:00 三川町公民館 調理実習室</p>	<p>①調理実習:「<u>食べて学ぼう♪適塩&食後高血糖を防ぐ野菜料理</u>」 講師:管理栄養士 小林 恵美氏 ②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</p>

どなたでも参加できる教室です。
（ご家族との参加も可能です。）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(火)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）も可能ですので、ぜひお気軽にお申し込み下さい！



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）