

動けば変わるで！

血糖値ちょっと高め!?

参加
無料

今こそ見直すチャンス



東大阪市では、無理なく続けられる血糖値ケアをサポートするために、教室や個別相談を開催しています。
HbA1c 6.0%以上の方は糖尿病の可能性があります。
ぜひご参加ください！

* 血糖値が高め・気になる方とそのご家族が対象です。

血糖値を下げる教室

3日間1コース・3会場で各2回実施

時間 13:30~15:30

開催日	会場
5/11(月)・25(月)・6/8(月)	東保健センター
6/4(木)・15(月)・29(月)	西保健センター
6/30(火)・7/7(火)・14(火)	中保健センター
10/1(木)・15(木)・29(木)	西保健センター
11/16(月)・30(月)・12/14(月)	東保健センター
2/2(火)・9(火)・24(水)	中保健センター

* 3日間参加できない場合は電話でご相談ください。

内容

- ①知る 医師による糖尿病の話
- ②動く 健康運動指導士による運動実習
- ③ふりかえる 管理栄養士・保健師による生活習慣の見直し

内容・日程など詳しくはこちらへ
市ウェブサイト
「糖尿病の方へのサポートをしています」



糖尿病個別食事相談

1回40分（予約制）

管理栄養士と自分のペースで取り組みます。

曜日	会場	場所
第2月	13:30~/14:30~	西保健センター
第2木	13:30~/14:30~	中保健センター
第2金	9:30~/10:30~	東保健センター
第4火	9:30~/10:30~	西保健センター
第4水	9:30~/10:30~	中保健センター
第4木	13:30~/14:30~	東保健センター

* 一部日程を変更している場合があります。



申込方法

- 東大阪市電子申請システム(右のQRからアクセスできます)
- 電話(受付時間 平日9:00~17:30)

東保健センター (旭町1-1)
中保健センター (岩田町4-3-22-300)
西保健センター (高井田元町2-8-27)

☎ 072-982-2603
☎ 072-965-6411
☎ 06-6788-0085

