

つながって **げんき!**

参加費無料!

# すっきりボティ講座



## 糖尿病 きほんの **き**

あなたの血糖値は大丈夫?

健診結果をチェック!

- 空腹時血糖 **100** mg/dL 以上
- HbA1c **5.6** %以上

一つでも当てはまれば、  
日々の生活習慣を振り返ってみましょう!

会場：奈良市都祁保健センター

定員：20名

申込方法：電話でお申し込みください。

(申込締切は1週間前まで。申込多数の場合は抽選。落選者のみ連絡します。)

持ち物：健診結果や血液検査結果、動きやすい服装、

水分補給できるもの、筆記用具、

奈良市ポイントが付与できるカード

## 第1回 レッツ、ウォーキング!

令和5年

**10月27日(金) 13:30~16:00**

(受付：13:00~)

内容：ウォーキング、健康づくりに関する話  
筋トレ、ストレッチ

※履き慣れた靴でお越しください。



## 第2回 レッツ、すっきりボティ!

~都祁診療所の先生のお話~

令和6年

**2月9日(金) 13:30~16:00**

(受付：13:00~)

内容：糖尿病の話、筋トレ、ストレッチ



【お申込み・問い合わせ】

都祁保健センター (Tel: 0743-82-0341)

月ヶ瀬健康相談室 (Tel: 0743-92-0480)