

# たいとうヘルスアップ講座

## ～血糖値が気になり始めたら～

健康診断を受けたら血糖値が高めだった…

最近血糖値が気になり始めたけど何を改善したら良いの？

そんな悩みをお持ちの方は、ぜひお申込みください。

血液検査結果の見方、食事や口腔ケアのポイント、簡単なストレッチなどを学びましょう。



予約制  
無料

日にち	令和6年7月26日(金)
時間	午後6:30～7:45

### 対象

概ね75歳未満の区内在住・在勤の方 先着20名  
(糖尿病等の治療をされていない方)

### 内容

▽血液検査結果の見方  
▽健康づくりのための食事

▽口腔ケアのポイント  
▽自宅でできる簡単ストレッチ

### 会場

台東保健所 3階

台東区東上野4-22-8  
(JR、地下鉄銀座線・日比谷線「上野駅」下車  
徒歩約10分)

※飲み物持参・動きやすい服装で  
ご参加ください



### 申込

下記担当へお電話でお申し込みください。

【担当】 台東保健所  
保健サービス課 栄養担当

☎03(3847)9440