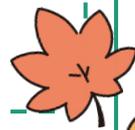


～**血糖値**が気になり始めたら～



たいとう ヘルスアップ講座



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。



日にち	令和6年11月27日(水)
時間	午前10:30～12:00

予約制
無料

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 ▽口腔ケアのポイント
▽健康づくりのための食事 ▽自宅でできる簡単ストレッチ

会場

千束健康増進センター 集会室
台東区千束3-28-13
(台東区循環バス 北めぐりん・南めぐりん
台東病院バス停下車 徒歩3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