

～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7年6月25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
▽血糖値が上がりにくい食事 ▽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