

～**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2月28日(金)
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

▽血糖値が上がりにくい食事

▽口腔ケアのポイント

▽自宅でできる簡単ストレッチ

## 会場

浅草保健相談センター 1階

台東区花川戸2-11-10

台東区循環バス

北めぐりん(浅草回り) 花川戸バス停下車 徒歩2分

北めぐりん(浅草回り) 二天門バス停下車 徒歩4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