

保健課 から はつらつ健康教室開催 のお知らせ

10月21日木曜日、午前10時から農業振興センターで、はつらつ健康教室を開催します。今回は株式会社岡山スポーツ会館の江尻純子（えじりすみこ）先生をお招きし、糖尿病の基礎知識について講話をしていただきます。

糖尿病は自覚症状がなく、放置すると重篤化してしまう恐れがありますが、早期に生活習慣を改善することで、血糖値のコントロールができるとも言われています。ご自身やご家族が糖尿病または糖尿病予備軍という方や、糖尿病に関心がある方は、この機会にぜひご参加ください。参加費は無料です。

参加をご希望の方は、10月15日金曜日までに保健課電話0866-54-1326番にご連絡ください。

注1：1回の放送は400字以内です。注2：同一内容の放送回数は、原則として4回までです。

注3：書式（フォントサイズ・間隔・行間等）を変更しないでください。