

「血糖値」高めと言われたら早めの対策

【日時】 令和6年 **3** 月 **23** 日（土）
10:00～15:00

【会場】 仙台市健康増進センター
〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1

【対象】 仙台市内在住または通勤・通学中の18歳以上の方

【定員】 20名（先着） ※2月6日（火）より開始

【受講料】 1,020円（当日支払い） ※障害者手帳提示の方は減免となります

午前の部（10:00～11:30）

講師：赤井裕輝氏

東北医科薬科大学若林病院 病院長
東北医科薬科大学医学部内科学第二（糖尿病代謝内科）特任教授

「市民のための糖尿病教室 ～これがわかれば一生健康～」

健康診断や病院で血糖値が「高め」と言われたことはありませんか？
「特に症状もない」「今回はたまたま」などと放置していると、
知らず知らずに進行していくのが糖尿病。早く気づいて、生活習慣
を見直すことで、重症化（網膜症や神経障害、腎症など）の予防に
つながります。糖尿病に関する正しい知識や予防・改善のポイント
を専門医からぜひ学びましょう！



午後の部（12:45～15:00）

仙台市健康増進センター職員
（管理栄養士、運動指導員）

「実践！継続！糖尿病を予防する食事と運動のススメ」

普段の食生活の振り返りや、運動の体験を通じて実践と継続を目指しましょう！

催事名	ヘルスアップセミナー 「血糖値」高めと言われたら早めの対策		
① 氏名	フリガナ ()	② 年齢	歳
③ 住所	〒 青・宮・若・太・泉 区		
④ TEL			

※ご記入いただいた個人情報は、当センターにて適切に管理し、この講座運営に関わる業務にのみ使用いたします。
※FAXの方はこのまま切り取りずにお送りください

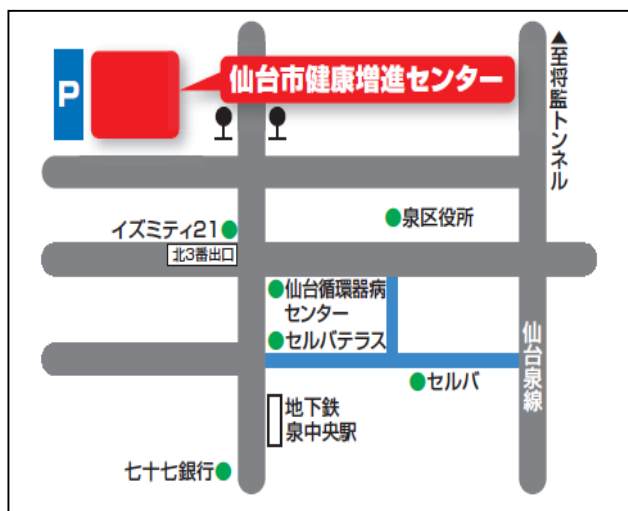
キリトリ

- 上記の必要事項①～④を記入のうえ、電話、FAX、メール、もしくは、直接健康増進センター窓口にお申込みください。

※定員になり次第、受付終了となります。

- 申込受付後、受講案内書を送付します。
- 悪天候や感染症の拡大防止のため、日程を変更または中止させていただく場合があります。

メール申込用
フォーム



〈交通のご案内〉

- 「泉中央駅」地下鉄北3番出口から徒歩5分
- 宮城交通「健康増進センター前」バス停から徒歩3分
- ご来館時は公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。
- 無料駐車場もありますが、数に制限があります。満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

その他講座や教室、健康情報について
【健康増進センター】で検索⇒⇒



申込み・問い合わせ先

仙台市健康増進センター 担当:健康推進係 青柳・菊田)

〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-24-1

電話:022-374-6661 FAX:022-374-6664

メール:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

電話受付時間:9:00~17:00(休館日:月曜日※休日にあたる場合はその直後の休日でない日)