

令和7年度

介

護

予

防

講

座

受講料無料



テーマ

糖尿病を防ぐ！悪化を防ぐ！
今日からできる食事と運動のコツ

講師

群馬県立県民健康科学大学
看護学部

助教 高橋 佳織 先生

日時

令和7年9月18日（木）

午後1時30分～午後2時30分

糖尿病の予防・悪化を防ぐために、無理なく続けられる食事や運動の工夫を紹介します。普段の生活習慣を見直して、健康的な生活を目指しましょう！

第1回

テーマ

みんなで「食べる」を支え健康寿命を延ばそう
～イートロス対策していますか？～

講師

日本口腔ケア学会認定
口腔アンバサダー

そうごう薬局 矢野 正人 氏

日時

令和7年10月15日（水）

午後1時30分～午後2時30分

健康寿命を延ばすための口腔ケアについてお話しします。からだの糖化度がわかる「AGEs測定」と超音波による「骨の健康度測定」を行いますので、からだのセルフチェックをしてみましょう！

第2回

会場

境地域福祉センター 多目的ホール

対象

市内在住の方

定員

各30名(先着順)

持ち物

上履き・飲み物(水分補給のため)



申し込み・問い合わせ

8月8日(金)～受付開始

伊勢崎市社会福祉協議会 境支所
(境地域福祉センター)
電話 : 74-5294
FAX : 74-5298

「介護予防講座」 申込書

参加希望の講座 に○をつけて ください。(両方 でも OK です)		第1回 「糖尿病を防ぐ！悪化を防ぐ！ 今日からできる食事と運動のコツ」
		第2回 「みんなで「食べる」を支え健康寿命を延ばそう ～イートロス対策していますか？」
名 前	ふりがな	
電話番号		

■申し込み・問い合わせ先

伊勢崎市社会福祉協議会境支所(境地域福祉センター内)

電話:74-5294 FAX:74-5298 担当:岩上

<会場 略図>

