

2026 年度 11 月 14 日は世界糖尿病デー

すっきり！

運動初心者
向け

運動教室

管理栄養士・保健師・運動の専門職が届ける
特別講座 ～動いて下げる！かくれ高血糖予防エクササイズ～

『高血糖予防編』



【日 時】 2026 年 11 月 11 日(水)

13 : 30～15 : 00 受付開始 13 : 00

【場 所】 千秋公民館 2 階 大会議室
(千秋出張所内)

【対 象】 一宮市民 (血糖値がすこし気になる方)

【持ち物】 バスタオルまたはヨガマット、水分、運動できる服装

【申 込】 10 月 13 日(火)開始

先着 30 名になり次第締め切り

※申し込みは電子申請 こちらから⇒

無料



※治療中の病気のある方は、主治医の許可をもらってからお申込みください。

血圧計をお持ちの方は自宅で血圧測定をしてきてください。

※暴風警報、特別警報が発令された場合は中止とさせていただきます。

【お問い合わせ】

一宮市保健所 健康支援課 中保健センター

住所：貴船町 3 丁目 2 番地 TEL：0586-72-1121（直通）