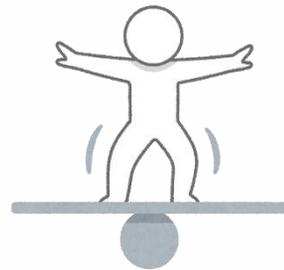


血糖値が高めの方・糖尿病が心配な方のための

# 血糖バランスの達人講座



## のご案内

**対象** 20歳以上74歳以下の市民

(糖尿病治療中の方はご相談ください)

**内容** ・血糖測定

・血糖バランスの食事の話

・血糖値に効く運動

**定員** 20名 (先着順)

**会場** 富士市フィランセ西館4階 大ホール

**参加費** 無料

日程	時間	申し込み開始と締め切り
6月27日 (金)	9:30~11:30	5月15日 (木) ~ 6月20日 (金)
10月6日 (月)	13:30~15:30	9月16日 (火) ~ 9月29日 (月)
12月20日 (土)	13:30~15:30	11月17日 (月) ~ 12月12日 (金)
2026年3月2日 (月)	13:30~15:30	2026年1月15日 (木) ~ 2月20日 (金)

### ◎参加方法

#### その1 電話で申し込む

健康政策課 健診担当 電話

0545-64-8992

(平日8:30~17:15)

#### その2 電子申請で申し込む



持ち物を準備し、会場に行く

健診結果・筆記用具・水分・おくすり手帳 (持っている人)

情報提供 (必要な人)