

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26日(金)	9:30~11:30	5月18日(月)~6月19日(金)
10月5日(月)	13:30~15:30	9月15日(火)~9月28日(月)
12月5日(土)	13:30~15:30	11月16日(月)~11月30日(月)
2027年3月3日(水)	9:30~11:30	2027年2月15日(月)~2月26日(金)

※血糖測定を行いますので、講座開始 15 分前までにお越しください。

◎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



当日は、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)