

今が肝心！

「血糖値はじめて講座」のご案内

ちょっとしたコツで
あなたは変わる



大好評！
先着20名

日程	時間	申し込み開始と締め切り
6月26日（水）	9：30～11：30	5月15日（水）～6月19日（水）
10月8日（火）	13：30～15：30	9月17日（火）～10月1日（火）
12月21日（土）	9：30～11：30	11月15日（金）～12月13日（金）
2025年2月4日（火）	13：30～15：30	2025年1月15日（水）～28日（火）

会場 富士市フィランセ西館 4階 大ホール

対象 20歳以上74歳以下の市民（治療中の方はご相談ください）

内容 ・血糖測定 毎日のおかず再点検！

参加方法

血糖値に効く運動をやってみよう！

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）