

# 生活習慣病予防講座

## 「ちょっと高めの 血糖値を 改善しよう！」

☆栄養講座：高血糖を起こしにくい食事  
【レシピ付き！】

☆運動講座：血糖値の改善に効果的な運動  
【実技あり！】



日時：9月11日（土）10時～正午

場所：市立保健センター（吉祥寺北町4-8-10）

対象：20歳～74歳の武蔵野市国民健康保険にご加入の方

定員：20名（申込順）

参加費は  
無料！

↓お申し込み方法はこちら↓（申込み締切り 9月8日）

- ① 電話 【0422-51-2828】
- ② 窓口 【吉祥寺北町4-8-10 保健センター2階】
- ③ 申込みフォーム 【下のQRコードをご利用ください】

主催  
武蔵野市健康福祉部保険年金課

企画・運営  
（公財）武蔵野健康づくり事業団  
0422-51-2828

