生活習慣改善セミナー

参加費 無料
定員：各20名

血糖値を知る！未来の自分が変わる！

健診結果の読み解きから食事・運動の実践まで。健康づくりの第一歩を、この2時間から。

開催日

1月22日(金)	1月26日(火)	1月29日(金)
ウインクあいち（名古屋市）	知多市勤労文化会館	ウインクあいち（名古屋市）
会議室：1210	やまももホール	会議室：1210

※ 13：30より受付開始 / セミナー 14：00～16：30（予定）

あなたの血糖、知っていますか？

健診結果から、自分の健康状態をチェック。 食事と運動で、血糖コントロールのコツを身につけよう！
約2時間で、これからの健康づくりに役立つポイントを楽しく学びます。

健康
自分の健康状態を知る
健診結果を読み解こう！
講師：管理栄養士

食事
自分の食後血糖値を知る
食後の血糖値を予測してみよう！
講師：管理栄養士

運動
食事と運動を実践する
今日からできる工夫を体験！
講師：運動指導士

※アンケートをご記入いただきセミナー終了です※

参加者限定！血糖値測定

当日は食後血糖値を測定しますので
⚠昼食を食べてご参加ください。

参加者特典

どちらかをプレゼント



スマホホルダー＆スマホ対応手袋

or



500mlボトル

※参加者特典は当日変更になる場合がございます。

主催 愛知県市町村職員共済組合

委託先 株式会社あまの創健