

第22回 ～筑豊地区(福智町)～

糖尿病および 合併症予防のための講演会



日本国内の糖尿病患者数は糖尿病予備群を含めると2,000万人以上とされています。糖尿病は放置すると網膜症、腎症、神経障害および動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を引き起こす大変な病気です。

今回、福智町で糖尿病に関する講演会を開催することになりました。糖尿病の人や糖尿病に関心のある人など、どなたでもお越しください。

日時

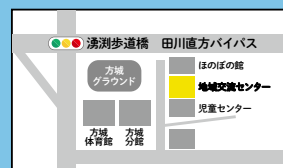
令和7年

2月2日(日)

12時～16時

会場

福智町地域交流センター
(伊方4478-1)



内容

- 身長・体重・血圧・血糖・体脂肪率・その他
- 健康相談(医療相談・栄養相談・生活相談・お薬相談)
- 糖尿病に関する展示(食品・パンフレット)
- フレイル予防コーナー

13:30～14:30
14:30～15:30

- 保健師さんと栄養士さんのお話

講演テーマ

「よくわかる糖尿病のお話」

講師

宮本 美知子 先生

(社会医療法人北九州病院 北九州若杉病院 糖尿病内科医師)



主催：日本糖尿病協会福岡県支部・福智町

後援：福岡県糖尿病対策推進会議・田川医師会・筑豊糖尿病懇話会
筑豊糖尿病療養指導士会・筑豊糖尿病患者会

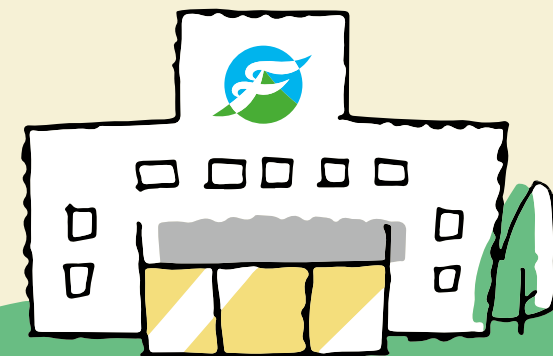


〒福智町役場 健康子育て支援課 健康係 22-3700 医療法人大庭クリニック 0948-25-5678

楽しく始めてみませんか?

運動教室のご案内

健 康づくりに欠かせない「運動」。日常生活の中で運動習慣を身に付けて積極的に体を動かすことは、足腰の筋肉の衰えを防ぎ、健康と要介護の間の虚弱の状態を意味する「フレイル」の予防につながります。さらに、仲間と楽しく体を動かすことは、認知症の予防にも効果的!この機会に楽しく健康づくりを始めてみませんか。対象年齢に該当する住民の皆さまは、どの教室でも参加可能です。ただし、参加できるのは1人1教室のみ。町のコスモス体操教室の参加者は申し込みできません。料金は参加人数などで変更する場合があります。病気治療中の方は、主治医に確認の上お申し込みください。皆さまのご参加をお待ちしています。



65歳以上

いきいき体操クラブ



日程▶月4回・火曜日/13:30～14:30
内容▶軽いエアロビクス、ストレッチなど
料金▶年4,300円
保険料▶年1,200円
会場▶中央公民館

60歳以上

はつらつ運動教室



日時▶毎週水曜日/9:30～11:00
内容▶軽い運動、ストレッチなど
料金▶月500円/保険料▶年1,200円
※64歳以下の保険料は1,850円
会場▶児童センター

20～64歳対象

健康づくり教室



日程▶月3回・水曜日/19:20～20:50
内容▶軽い筋トレ、有酸素運動など
料金▶月1,000円
保険料▶年1,850円
会場▶児童センター

20歳以上

コッ骨教室



日時▶月4回・火曜日/13:30～15:00
内容▶ボールエクササイズなど
料金▶月400円/保険料▶年1,200円
※64歳以下の保険料は1,850円
会場▶金田分館

20歳以上

ステップクラブ



日時▶月4回・金曜日/13:30～15:00
内容▶エアロビクス、ストレッチなど
料金▶年5,000円/保険料▶年1,200円
※64歳以下の保険料は1,850円
会場▶赤池体育センター

各運動教室の申込・問い合わせ先

高齢障がい福祉課 ☎ 22-7762

健康づくり教室のみ▼

健康子育て支援課 ☎ 22-3700

