

(報道発表資料)

令和6年10月30日



京都市伏見区役所深草支所

担当 健康長寿推進課

電話 075 - 642 - 3876

糖尿病予防教室の開催 ～見直そう！生活習慣～

糖尿病は、望ましい生活習慣を積み重ねることで発症予防につながります。

深草支所では、糖尿病をテーマに3回連続講座を開催します。糖尿病（疾患）の理解、運動、食事、歯の健康について学びます。

1 内 容

日程	時間	内容	講師
【第1回】 令和6年 12月10日（火）	午後2時 ～午後3時30分 （受付） 午後1時30分	生活習慣チェック 体組成測定 医師による講話	伏見医師会医師 大石まり子氏
【第2回】 令和6年 12月19日（木）		食生活について お口の健康について	深草支所 管理栄養士 歯科衛生士
【第3回】 令和7年 3月5日（水）		体組成測定 体操実習 生活習慣チェック 振り返り	健康運動指導士 山本孝氏 伏見健康サポート クラブ

【会場】

深草支所4階第1～第3会議室
(〒612-0861 京都市伏見区深草向畑町93-1)

【参加費】

無料

【持ち物】

筆記用具、飲み物

(第1回目は（お持ちであれば）直近の健診結果を御持参ください。)

(第3回目は動きやすい服装・靴で御参加ください。)

【募集人数】

15名（申込多数の場合は抽選）

深草支所管内に在住の方

注）運動制限のない方、全講座の受講を推奨（可能な範囲で結構です。）

注）既に治療を受けている方を除きます。

2 オプション

日程	時間	内容	講師
令和7年 1月29日（水）	午前10時30分 ～午後1時 （受付） 午前10時15分	調理実習 「かんたんバランス クッキング」	深草支所 管理栄養士

※上記糖尿病予防教室参加者のうち希望者のみ

【参加費】

500円

3 その他

糖尿病について詳しく知りたい方は、糖尿病情報センターのホームページを御確認ください。（以下の二次元コードを御参照ください。）



- 4 申込み・問合せ先 令和6年11月29日（金）まで電話にて受付
深草支所健康長寿推進課
（電話075-642-3876）



吉兆くん©深草支所