

<報道発表資料>

令和 8 年 7 月 1 5 日

京都市伏見区役所醍醐支所健康長寿推進課

京都市醍醐支所「糖尿病予防教室 ～ 3 か月からレッツトライ～」の開催

醍醐支所で糖尿病予防教室を開催します。

糖尿病予防には、生活習慣の改善が重要となります。糖尿病の初期は症状に気付きにくく、進行すると様々な合併症を発症します。教室では、医師や管理栄養士、運動指導士等の専門職から、その日から始められる生活習慣改善のコツについてお伝えします。

● 日時及び内容

	日時	内容
①	9 月 3 日(木) 午後 2 時 ～午後 4 時 3 0 分	糖尿病ってどんな病気？ 日常生活のポイント これからの生活を考えよう
②	1 2 月 3 日(木) 午後 2 時 ～午後 4 時 3 0 分	簡単エクササイズ 3 か月間を振り返ろう

- 場所 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター 3 階消防講堂（〒601-1366 京都市伏見区醍醐大構町 2 8）

- 対象 下記の条件全てに該当する方

現在糖尿病の治療を受けていない方

伏見区内に在住の 2 0 歳以上 7 4 歳以下の運動制限のない方

① ②両方受講可能な方

- 定員 2 0 名(多数抽選。抽選結果は 8 月 2 6 日以降にお知らせします。)

- 参加費 無料

- 持ち物 筆記用具 飲み物

- 申込 8 月 2 5 日(火)までに下記お問合せ先へ電話、又はホームページ(二次元コード)からお申し込みください。



▲前回の様子



▲ホームページ

<お問合せ先>

京都市伏見区役所醍醐支所保健福祉センター健康長寿推進課（醍醐支所 2 階②番窓口）

電話：075-571-6747