

令和5年度 鹿野町コスモス会（糖尿病予防友の会）

会の目標

いつまでも自分で自分のことができるように、健康を保つコツについて仲間と一緒に考えていくことです。

【毎回すること】

ご自身の健康管理のために体重測定、体脂肪測定、血圧測定を行っています。



会場：鹿野保健センター 時間：10:00～11:30

日程	内容
4月 26日（水）	自分の健診結果を知り、糖尿病について学ぼう ※健診結果や病院の検査内容をお持ちください。
5月 24日（水）	ウォーキング
6月 13日（火） 9:30～ ※日時が異なります。 ご注意ください。	西地域糖尿病友の会交流会 〔※別会場になります。 詳細はお問い合わせください。〕
7月 26日（水）	自分に合った食事を知ろう （鳥取市保健所 管理栄養士）
8月 23日（水）	ウォーキング
9月 27日（水）	糖尿病と免疫力アップセミナー （健康運動指導士 影日伴美さん）
10月 25日（水）	ウォーキング
11月 22日（水）	お口の健康について （鳥取市保健所 歯科衛生士）
12月 20日（水）	簡単にできる室内体操
1月 24日（水）	体力測定（体組成&握力&足指力測定）
2月 28日（水）	来年度の計画づくり
3月 19日（火） ※曜日が異なります。 ご注意ください。	今年度の振り返り・次年度の目標



糖尿病や生活習慣病の予防に関心のある方や現在治療中の方、および
そのご家族など、興味・関心のある方はお気軽にご参加ください！
見学のみでもOKです！

※感染症・気象などの状況により中止となる場合があります。

※感染症拡大防止のため、ご参加いただく際はなるべく不織布マスクの着用にご協力ください。

【問い合わせ先】

鹿野町総合支所 市民福祉課 保健師
電話 0857-30-8684