

参加費無料 アスマイルポイント付き!

令和4年度 からだの健康セミナー

働く世代のための糖尿病予防

箕面市の糖尿病患者（疑いを含む）の割合は、府内で男性ワースト4位、女性ワースト2位と非常に高くなっています。糖尿病予防には日々の生活習慣が大きく関係しています。日常生活で健康を気づかう機会が少ないかたも、このセミナーをきっかけに、糖尿病予防に効果的な運動・食事について学んでみませんか？

■第1回

めざせ血管若返り！
ヨガ・筋トレ講座

日時：11月29日(火)
午後3時～4時
(受付は午後2時30分～)

講師：岡島 めぐみさん
(フィットネストレーナー)



■第2回

何から始める？
いつから始める？
糖尿病予防の食事

日時：12月12日(月)
午後2時～3時
(受付は午後1時30分～)

講師：黒川 浩美さん
(管理栄養士)



ぜひ両日ともご参加ください

対象

箕面市内在住のかた

場所

みのおライフプラザ2階大会議室
もしくは

無料アプリ Zoom によるオンライン配信

<会場での参加の場合>

みのおライフプラザ総合窓口まで

電話またはFAXにて申込み

11月8日(火)から受付開始(定員各回20名)

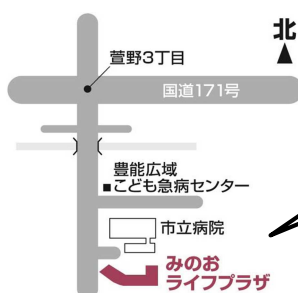
<オンライン参加の場合>

前日までにメールにて申込み

「tiikisanka@maple.city.minoh.lg.jp」

詳細はこちらのQRコードを読み取って

市ホームページをご参照ください



第3駐車場を
ご利用ください
駐車券は会場まで
持参してください

みのおライフプラザ総合窓口
担当：健康福祉部 地域保健室

☎ 072-727-9550 FAX 072-727-3539
☎ 072-727-9507

FAX 申込用紙

- 下記の用紙にご記入の上、FAX でお送りください。電話でも申込みを受け付けます。
- FAX でお申し込みの場合、受講受付のご連絡はいたしませんので、当日直接会場へお越しください。ただし、定員締切後など万一受講できない場合は、その旨ご連絡いたします。

からだの健康セミナー 申込書 「働く世代のための糖尿病予防」

	参加者①	参加者②
ふりがな		
氏名		
住所		
電話番号/FAX 番号		
希望日程		
申込理由 (差し支えなければご記入ください)		

申込先:みのおライフプラザ総合窓口

FAX 番号:072-727-3539

住所:箕面市萱野5-8-1

電話番号:072-727-9550