

令和8年度 糖献ブルーサークル 活動日程表

日にち	曜日	活動内容
5月25日	月	オリエンテーション、糖尿病について知ろう！
6月15日	月	糖尿病の食事で大切なこと（基礎編）
7月14日	火	<u>調理実習</u> 基礎編（自分にとって適量の食事とは？）
8月		夏季休暇
9月14日	月	講話・ワーク 食事の組み合わせのコツ
10月20日	火	糖尿病の運動療法（基礎編）
11月19日	木	運動を実践してみよう（ウォーキングなど）
12月14日	月	<u>調理実習</u> 応用編①
1月21日	木	糖尿病や生活習慣病の話
2月15日	月	健康診断の結果を振り返ろう（健診結果の見方を知る）
3月15日	月	<u>調理実習</u> 応用編②

★内容は変更になる可能性があります。



【活動時間】 9:30～11:30頃

※調理実習の日は、13:00頃まで

【場所】 保健センター 2階 栄養学習室

【持ち物】 筆記用具（調理実習の日は、追加の持ち物あり）



💡糖献ブルーサークルに参加したい方は、事前に保健センターへお問い合わせをお願いします。見学日や持ち物などについて、詳しくご案内します。

お申込み・お問合せ : 保健センター地域健康支援係 ☎049-262-9040