

健康ミネラル栽培農産物普及会 栽培講習会の参加者募集

うきは市健康ミネラル栽培農産物普及会では、「健康な食べ物は、ミネラルバランスの良い健康な土壌から」をテーマに、土壌の改良・ミネラル栽培の普及に取り組んでいます。



今回は、全国各地から土壌分析の依頼を受け、健康な土作りに取り組まれている（株）生科研から講師を迎え、健康な土にかかせない微量要素等について講話いただきます。

一般の方で興味のある方や普及会会員は、是非ご参加ください。

◇日 時 9月12日（水）13時30分～15時

◇会 場 うきは市役所西別館 健康増進室

◇テーマ 土・肥料の基礎知識

◇講 師 （株）生科研

●問合せ 保健課食育・健康対策係 Tel75-4960

生活習慣病予防のための 減塩料理教室

今回は、生活習慣病予防のための料理教室を開催します。テーマは「減塩と野菜摂取で健康になろう！」です。家族のために、減塩で美味しくできる食事を学んでみませんか。男性の参加もお待ちしております！！



◇日 時 9月27日（木）10時～正午ごろまで
（受付9時30分～）

◇会 場 御幸コミュニティセンター1階 調理実習室

◇定 員 20名 ※定員に達し次第、締め切ります。

◇申込み 9月21日（金）まで

◇参加費 300円

◇講 師 うきは市食生活改善推進会

●申込み・問合せ先

保健課食育・健康対策係 Tel75-4960

糖尿病教室 秋の受講生募集！

悪化するまで、ほとんど自覚症状のない糖尿病。自覚症状がないため、糖尿病の可能性にも気づかず高血糖の状態が続くと合併症を引き起こします。

「血糖が高いと言われた」「血糖値をどうにかしたい」と思われている方、一緒に血糖値の管理について学んでみませんか。

■対象者

うきは市在住で次に該当する方

- ・糖尿病治療中の方で HbA1c が 6.5%以上の方
- ・おおむね 75 歳未満の方

■定員 20 名

■申込み

9月13日（木）まで

●問合せ

保健課食育・健康対策係
Tel75-4960



	日程	テーマ	担当	会場
1	9月27日（木） 13:30～15:30	糖尿病とはどんな病気？ どんな治療をするの？	保健師	市役所西別館
2	10月11日（木） 13:30～15:30	知っておきたい 一日の食事目安量	管理栄養士	市役所西別館
3	10月18日（木） 13:30～15:30	私の食事バランスチェック	管理栄養士	市役所西別館
4	11月8日（木） 10:00～13:00	食べて実感 糖尿病の食事 【調理実習】材料費 300円	管理栄養士	御幸コミュニティセンター
5	11月22日（木） 13:30～15:30	どれだけ食べられるの？ ～間食とアルコール～	管理栄養士 保健師	市役所西別館
6	12月6日（木） 13:30～15:30	筋力アップで 血糖値をコントロール	健康運動 指導士	市役所西別館
7	12月20日（木） 13:30～15:30	糖尿病とともに歩もう！	保健師	市役所西別館
8	1月17日（木） 13:30～15:30	フォローアップ教室①	保健師	市役所西別館
9	2月14日（木） 13:30～15:30	フォローアップ教室②	保健師	市役所西別館