

糖尿病の発症予防や重症化予防を通じて、健康寿命の延伸を目指す

# 健康で働き続けるために

働き盛り世代の皆さんやご家族を対象に専門スタッフが皆さんにアドバイスいたします。参加をお待ちしています。

# プロジェクト8のつどい

開催日 平成30年12月1日(土)(受付 午前9時~)

午前9時30分から午後12時30分まで

会場 魚沼市小出ボランティアセンター

申込み 11月26日(月)までに電話又はFAXでお申し込みください

※定員先着40名、参加費無料

健康や糖尿病予防に役立つ知識が満載

Project 8

「健康づくりとプロジェクト8～テレビや雑誌でおなじみの気になるお話」



魚沼糖尿病対策推進会議会長(上村医院 院長) 上村伯人 先生

「減塩かんたんパッククッキング体験」

ポリ袋と鍋とカセットコンロでできる簡単調理  
当日は皆さんで作って食べます。



「簡単に効果的なウォーキングの方法」

NPO法人エンジョイスports魚沼 健康運動指導士 星 俊寛 先生

「おいしく食べて健康体！太りづらいカラダ作り」

魚沼市立小出病院 管理栄養士 前澤千里 先生

申込先 新潟県魚沼地域振興局健康福祉部(魚沼保健所)  
地域保健課  
電話:025-792-8612 FAX:025-792-6381

主催:新潟県魚沼地域振興局健康福祉部(魚沼保健所)  
共催:魚沼市 魚沼地域糖尿病対策推進会議 魚沼市立小出病院

送付先 魚沼地域振興局健康福祉部  
地域保健課 土田あて（送付文不要）  
FAX 025-792-6381

# 「プロジェクト8のつとめ」申込書

氏名	連絡先(電話番号)

\*いただいた情報は本事業にのみ使用します。

皆様ふるってご参加ください。  
お待ちしております！

