健康ポイント対象事業

令和８年度辰野町健康教室

参加費 無料

第１弾

血糖値ちょこっと改善
～ながら運動で健康習慣～

日時 12月16日（水） 13:30～15:00

場所 辰野町役場 ２階 大会議室



講師

町立辰野病院
内科医師
堀内 勇希 氏

糖尿病について

糖尿病や血糖についての知識や血糖コントロールについてお話していただきます。



講師

町立辰野病院
理学療法士
上島 昌成 氏

ながら運動の実践

家事を行いながらでも出来る運動を実際に行います。

動きやすい服装でご参加ください！



第２弾 歯ぐきからのSOSを見逃さないで
～お口と生活習慣の関係～



講師

伊那市 宮下歯科医院
歯科衛生士
橋爪 由美子 氏

日時 令和９年２月５日（金） 13:30～15:00

場所 辰野町役場 ２階 大会議室

併せてお申込みください

第1弾 申込締切 12月14日（月）

お申込み・お問合せ

電話またはオンラインよりお申込みお願いします。

辰野町役場 保健福祉課 保健係

0266-41-1111

お申込みはこちらから▶