

過去の教室より

毎年多くの方にご参加いただいています。充実のプログラムで、最後には“自分に合った健康生活”をみなさん見つけていけます。

教室の様子



例を多用して身体の中をイメージ化！

保健師による講義



グループワークを通して楽しみながら学びます♪

管理栄養士による講義



バランス・量を確認！

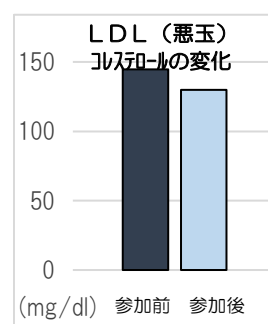
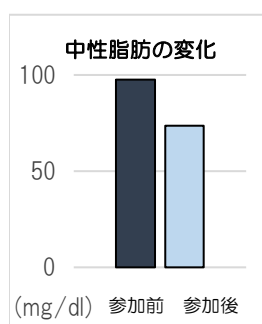
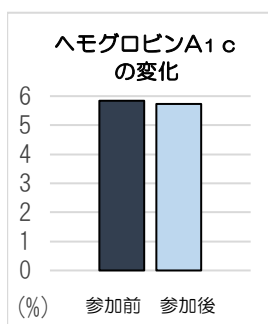
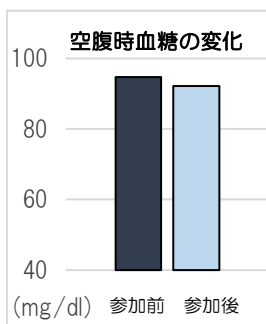
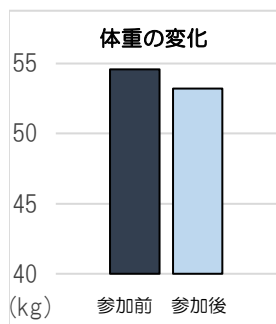
“身体によい食事”を
実際に体験



自分のノートが完成！

結果も出ています！

教室参加者のうち、翌年の健診結果が得られた11名の平均を見ると、体重や血糖の変化は大きくはありませんが、血糖値に先行して改善と言われる血中脂質が大幅に減少しているのがわかります。血糖値は緩やかに改善しますので、今後さらなる改善が期待できます。



☆☆ 参加者の声 ☆☆

知っているようで知らないことを再認識できました。
自分の身体の状態を知ることができ、勉強になりました！



食事のとり方がためになり、意識が大きく変わりました。もちろん今でも実践しています。参加して本当によかったです！

父親が糖尿病のため、自分は気を付けなければと思っていました。教室参加後に妊娠をしましたが、食生活に気を付けることができたため、血糖値が上がることなく出産を迎えることができました。

