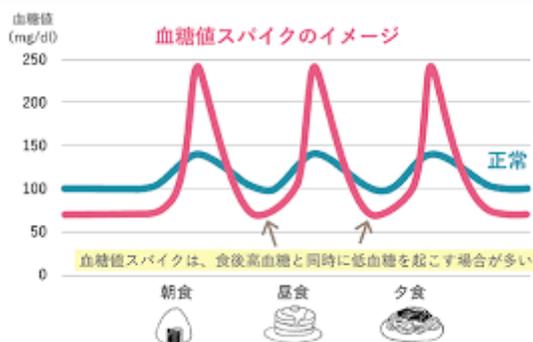


あなたの身にも起きているかも!?

知ろう!防ごう!「血糖値スパイク&糖質疲労」

あなたのそのだるさや眠気、もしかしたら体の中の‘糖’が影響しているかも?血糖値は正常でも、食後の血糖値が急上昇・急降下を起こす「血糖値スパイク」の現象が起きているかもしれません。放っておくと、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病のリスクが高まります。日々の小さな積み重ねで「血糖値スパイク」は防げます。講座では保健師さんの講話と体組成計等の計測、E・G 体操などを行います。ぜひご参加ください。



集中力の低下



食後にこんな症状があったら

もしかしたら...

血糖値スパイク

かも?

空腹感



急な眠気



頭痛



日時 9月18日 木曜日

10:00~12:00

場所 熊西市民センター
多目的ホール

参加費 無料

締め切り 9月12日 金曜日

参加していただいた方に
プレゼントがありますので事前
申し込みをお願いいたします

体操のできる服装・上靴・飲み物をお持ちください
体組成の計測では裸足になります