

養生園サニタス広場

健康（サニタス）とより良い暮らしに役立つ情報満載の講座です。お気軽にご参加ください。

2025年

11月11日（火）

食べて測って！ 血糖測定会

約500kcalの朝食を食べていただき、
**食前と朝食1時間後・2時間後の血
糖値を測る血糖測定会**です。
血糖値をコントロールする食事や
運動についてもご紹介します。

●場所

菊池養生園

20名
国保優先

●時間（受付8:45～）

午前**9:00～11:30**

●参加費

500円

●申込期間

10月1日（水）～11月4日（火）

養生園で準備する朝食を食べていただきます。
食事やお薬に関してなど、事前にご案内を
お送りします。



2025年

12月15日（月）

減塩だけはもう古い！？ 新・高血圧対策

高血圧対策は日々進化しています。
今話題の【**ナトカリ比**】をチェックすること
で、より効果のある高血圧対策が可能
です！ちょっとでも血圧が気になる方は
是非お気軽にご参加ください。

●場所

菊池養生園

20名
国保優先

●時間（受付13:30～）

14:00～15:30

●参加費

200円

●申込期間

10月1日（水）～11月28日（金）

事前に尿検査を提出いただき、当日ナトカリ
比の結果をお知らせします。事前にご案内を
お送りします。



2026年

1月24日（土）

あなたの野菜力は何点？ 野菜のプロに学ぶ 健康術

□野菜は意識しているけど足りてる？
□忙しくてつい食事が偏りがち...
そんな方にぴったりの講座です！野菜
の健康情報のほか、【**ベジミル**】で野菜
摂取量をその場でチェック！

講師

農園カフェ うぶとも
代表 上野 智美 氏

●場所

菊池養生園

20名
国保優先

●時間（受付9:30～）

午前**10:00～11:30**

●参加費

200円

●申込期間

10月1日（水）～1月16日（金）



キリトリ

お申し込み方法 … 下記①②のいずれかでお申し込みください。

① 二次元コード

② 養生園サニタス広場申込用紙 ▶ **菊池養生園へ持参、又は郵送・FAX(38-5899)**



必要事項を入力し、
送信を押したら終了です

お名前			電話番号	
生年月日	(S・H)	年 月 日	参加希望の講座に○をつけてください (複数選択可) ①血糖 ②高血圧対策 ③野菜	
住 所	〒 菊池市			
保険証の種類 ☐ 国民健康保険 ☐ 後期高齢者 ☐ 社保				

個人情報「個人情報保護法」に基づき管理します。なお、個人を特定できる内容以外は、医学・保健研究などの目的で医療者に情報として提供されることがあることを予めご了承下さい。

お問合せ

菊池養生園保健組合 Tel**0968-41-8995**(平日8:30～17:00) 保健予防課 中島・木庭