

第三回 イキイキ健幸教室 ～糖尿病編～

専門職がやさしく説明します。
医師・管理栄養士・理学療法士などの専門家が、
初めての方にも分かりやすく解説します。

第3回教室のご案内

日時 7月17日(金) 10:30～11:30 開催

場所 2階研修室

テーマ：糖尿病と運動

～無理なく続ける運動習慣～



- ・運動の大切さ
- ・家でできる簡単な運動
- ・安全に続けるコツ
- ・実際に体を動かしてみよう

医師・管理栄養士・
理学療法士と一緒に体
を動かしてみよう



【参加費】 集団栄養指導料として 80円 (1割負担の方) を
ご負担いただきます。※負担割合により金額が異なります

【次回予告】 第4回「糖尿病とお薬」～8月21日予定～