



# 健幸増進運動教室



糖尿病をはじめとした生活習慣病にならない、

悪化させないための教室です！

日付:2019年 **9** 月 **12** 日(木)

時間:午前 10 時 00 分～午前 11 時 00 分

場所:済生会小樽病院 2階 講堂

## 糖尿病と食事について

糖尿病に対する食事の大切さについてお話しします。糖尿病の食事は難しいと思っている方、できることから始めてみませんか？

演者：松村 亜貴子（管理栄養士）

## 糖尿病患者さんの災害時の備え

胆振東部地震から 1 年。小樽で災害なんて…とっていませんか？災害が起きたらどうすればいいか。日頃からの知識の備えも必要です。

演者：木藤 絢子（看護師）

## レッツ！エクササイズ

自宅で出来る簡単な体操を紹介します。これからも健康に過ごすためにも一緒に体を動かしましょう。

演者：三浦 富美彦（理学療法士）

\* 主治医より運動を控えるよう指示のある方は、ご遠慮ください。

●**入場無料・申込み不要**

●**ご参加の方は当院駐車場無料で使用できます**

●**問い合わせ先 代表電話:25-4321(担当:薬剤室・栄養管理室)**

済生会小樽病院 内分泌・糖尿病診療センター

# 2019年 年間スケジュール (予定)

※都合により変更になる場合があります。

2019年 **6**月 **13**日(木) 午前10時00分～午前11時00分

糖尿病と運動の大切さ(医師)

フットケアについて(看護師)

レッツ！エクササイズ(理学療法士)

2019年 **9**月 **12**日(木) 午前10時00分～午前11時00分

糖尿病と食事について(管理栄養士)

糖尿病患者さんの災害時の備え(看護師)

レッツ！エクササイズ(理学療法士)

2019年 **12**月 **12**日(木) 午前10時00分～午前11時00分

糖尿病と薬について(薬剤師)

検査値の見方について(臨床検査技師)

レッツ！エクササイズ(理学療法士)