



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 **12**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

糖尿病と薬について

糖尿病に使われるお薬についてお話しします。特にインスリン注射をしている方、インスリン注射に拒否感がある方はぜひお越しください。

演者:齋藤 瑞希(薬剤師)

糖尿病と検査のいろいろ

糖尿病に関する基本的なことから、糖尿病に関連する検査の種類と検査値の見方を簡単にご説明します。

演者:岡本 晃光(臨床検査技師)

レッツ!エクササイズ

自宅で出来る簡単な運動から、日々の生活の中で出来る筋トレBIG3まで幅広くご紹介します。一緒に身体を動かして健康を目指しましょう!

演者:城田 祐輔(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:栄養管理室)

済生会小樽病院 内分泌・糖尿病診療センター