



健康増進運動教室



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 **6**月 **13**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

糖尿病と運動の大切さ

糖尿病に対する運動の大切さについてお話しします。

演者：水越 常德（医師）

フットケアについて

糖尿病患者さんのフットケアの重要性、着眼点、ケアの仕方などについてお話しします。

演者：早川 恵美子（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）

- 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）