

# 糖尿病教室のご案内 2018



毎回異なるテーマを設けて、糖尿病の治療や療養について役立つ教室を開催しています。

**日 時：第4火曜日 13：30～14：30**

**場 所：当院2階**

**参加費：1割負担の場合 80円**

**3割負担の場合 240円**

**糖尿病以外の方は、資料代として500円**



申し込み希望の方は、1階受付にお声かけください。

# 4月～12月までの日程

開催日	時間	内容
4月24日	13:30～13:55	腸活で上手に血糖コントロール！！
	14:00～14:30	低炭水化物食・糖質制限って何？
5月22日	13:30～13:55	メタボドミノって何？－知らずに進む合併症－
	14:00～14:30	糖尿病の薬あれこれ－自分の飲んでいる薬は？－
6月26日	13:30～14:30	お口の健康 ～オーラルケア～
7月24日	13:30～13:55	夏を楽しむコツ ～熱中症対策～
	14:00～14:30	誘惑に立ち向かう！！おやつ、飲み物編

※8月の糖尿病教室はお休みです

開催日	時間	内容
9月25日	13 : 30～14 : 30	災害時の心得 一薬、食事の摂り方等、わかりやすく解説しますー
10月23日	13 : 30～14 : 30	運動のススメ！！ 動きやすい服装でご参加下さい。
11月27日	13 : 30～14 : 30	病気になった時の対策 ～シックデイ～
12月25日	13 : 30～13 : 55	あなたの足の健康 ～フットケア～
	14 : 00～14 : 30	年末・年始の過ごし方 ～食事について～

講義の間に、自宅でもできる簡単なストレッチなども取り入れて身体を動かしていますよ。