

# 糖尿病教室のご案内

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3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**

**その他：運動のできる服装でお越し下さい**

申し込み希望の方は、1階受付にお声かけください。

# 9月～12月までの日程

開催日	時間	内容
<b>8月の糖尿病教室はお休みです</b>		
9月24日	13:30～13:50	災害時の心得
	14:00～14:30	エコノミー症候群予防のストレッチ
10月29日	13:30～14:30	運動のススメ ※運動しやすい格好でおこしてください
11月26日	13:30～13:50	病気になった時の対策 ～シックディって何?～
	14:00～14:30	簡単！！エクササイズ⑤
12月24日	13:30～13:50	年末年始の食事/あなたの大切な足
	14:00～14:30	簡単！！エクササイズ⑥

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。