

お待ちしております。今回は、十日町市健康づくり推進課との共同開催です。  
場所は、十日町市役所併設の保健センター3階です。  
簡単ヘルシーおやつレシピ&試食やその場で出来る簡単な運動の実践もあります。  
動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。(事前申し込みが必要です)

# 糖尿病

にならない、悪くならないための  
公開講座 ~病院と地域で一緒に取り組もう~



糖尿病は病気の中でも毎年増えており、国民病の一つとされています。  
また、糖尿病とは言われていなくても、健診等で血糖値が高めだったり  
肥満傾向のある方など予備軍といわれる人たちも少なくありません。

このたび、十日町病院スタッフと十日町市健康づくり推進課と一緒に  
この公開講座を開催することになりました。一緒に糖尿病について  
考えたり実践してみませんか？



**日時** 平成28年12月5日(月) 14時30分~17時00分

**場所** 十日町保健センター 3階

- 内容**
- 健康チェック(血圧、体脂肪測定等)
  - 運動講話・実践(講師:十日町病院理学療法士)
  - 栄養講話、茶話会(講師:十日町病院管理栄養士)
  - 医師講話(十日町病院 齋藤 悠 内科医師)

テーマ「 努力しない糖尿病 」

\* 健康相談

(個別に医師、看護師、理学療法士、栄養士等に相談できます。)

**参加料無料!!**

どなたでも参加できます!ご希望の方はこちらまで!

十日町病院 内科外来

☎ 025-757-5566(代表)

