



糖尿病公開講座



昨年、**大好評!!**だった十日町病院内科医長 齋藤悠先生による「糖尿病公開講座」を今年度も開催します！

一緒に糖尿病について考え、健康に良いことを実践してみませんか？

昨年参加した方の感想

年齢を考えると、3度の食事と身体を動かすことが大事と教えられました。(60代女性)

常に不安を持つ日々ですが、大丈夫かなという気持ちの確認ができてよかったです。(60代女性)

健康が一番大事だということがよくわかり大変勉強になりました。(60代女性)

気軽にわかりやすく、頭の中に入っていました。(70代男性)

すご〜くわかりやすく素晴らしい講座でした。集落の人にも話をしたいと思います。(60代女性)

期日

平成29年10月30日(月曜日)

時間

午後2時～4時(受付1時45分～)

会場

十日町保健センター 3階 集団指導室

内容

○医師講話「努力しない糖尿病」(十日町病院齋藤悠先生)

○栄養「減塩」、みそ汁の試飲(十日町病院管理栄養士)

○運動「楽しく動こう」、実技(十日町病院理学療法士)

- ※ 持ち物はお椀、はし、飲み物、筆記用具、希望者はみそ汁(塩分濃度を測定します)
- ※ 希望者には、体組成測定、健康相談(医師、理学療法士、管理栄養士)もあります！

申込み〆切は10月25日(水)まで

申込み・問い合わせ先

十日町市健康づくり推進課 成人保健係 ☎757-9764 金高