

努力しない！糖尿病予防公開講座

大好評！！の「公開講座」を今年も開催します！
誰でも簡単にできる、予防のためのちょっとしたコツをわかりやすくお伝えします。



ミニおみやげ付き

期日 令和元年7月23日（火曜日）

時間 午後1時30分～4時（受付1時～）

会場 十日町保健センター 3階 集団指導室

内容

- 運動講話と実技（十日町病院 眞田理学療法士）
- 栄養講話、みそ汁の試飲（十日町病院 品川管理栄養士）
- 医師講話「努力しない糖尿病」（十日町病院 齋藤悠先生）

※希望者には体組成測定、
健康相談（医師、看護師、管理栄養士、理学療法士）もあります！

持ち物

筆記用具、お持ちの方は「昨年度の健康診断の結果」
普段食べているお菓子と飲み物

昨年参加した方の感想

先生の話がとても楽しかった！わかりやすく良かったです。

病気になってから治すのではなく、予防することが大事。健診の重要性がわかった。

みそ汁の試飲がとても参考になった。塩分の摂り過ぎに注意します。

大勢参加していてびっくりしました。

来年もまた参加します！毎年お願いします。



★参加料無料★

どなたでも参加できます！申込み締切は7月19日（金）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