

糖尿病健康教室

糖尿病や生活習慣病の予防と上手なおつきあいの方についてお話する糖尿病健康教室を開催いたします。糖尿病や生活習慣病について関心をお持ちの方はどなたでも参加いただけます。参加費は無料です。みなさまの参加をお待ちしております。


日時：奇数月の第4木曜日 午後2時から 1時間程度

場所：中垣内科小児科医院 2階 多目的室

* 受付にお申し出ください。ご案内いたします



健康教室スケジュール

開催日	講演内容	講師
平成30年 9月20日	糖尿病を知ろう ー糖尿病で何が悪い？ー	副院長 糖尿病専門医 中垣 整
11月22日	お正月の食事について ーおせちの上手な食べ方ー	管理栄養士 高谷昌子
平成31年 1月24日	冬の運動どうしよう?! ーいっしょにやってみよう 座ってできるストレッチー	看護師 大浦比咲 
3月28日	糖尿病のお薬の飲み方 ーこんな時はどうしましょう？ー	小樽市立病院 薬剤師 橋本哲朗
5月23日	糖尿病と歯周病 ー歯と糖尿病の深い関係ー	北海道医療大学歯学部 歯科医 中垣 建
7月25日	糖尿病といっしょに注意したい 生活習慣病の話(高血圧・脂質異常症など)	慢性疾患看護専門看護師 渡辺美和

