

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法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
令和元年 9月26日	糖尿病といっしょに注意したい 生活習慣病の話(血圧・脂質や尿酸など)	慢性疾患看護専門看護師 渡辺美和 
11月28日	糖尿病との上手なつきあい方 —年齢や季節を考えながら(^_^)—	副院長 糖尿病専門医 中垣 整
令和2年 1月23日	冬の運動どうしよう?! —いっしょにやってみよう 座ってできるストレッチ—	看護師 大浦比咲 
3月26日	便利で、おいしく、中食利用 —コンビニ、総菜の賢い使い方—	管理栄養士 高谷昌子
7月16日	糖尿病の薬のお話 —シックディって何?— 	なの花薬局 南小樽店 薬局長 薬剤師宮川明也

