

# 糖尿病教室のご案内

日時：毎月第3火曜日 16:00~17:00

場所：高井病院 西館1階 タニタ食堂

参加費：無料 予約：不要

どなたでも、お気軽にお越しください。



## 1月15日(火)

『食事療法の気になるあれこれ

~今さら聞けない疑問を解決!~』

管理栄養士 西井 七海

『糖尿病から腎臓を守る』

糖尿病専門医 古家 美幸



## 2月19日(火)

『体力をつけよう! 有酸素運動とは?』

理学療法士 伊東 剛志 島田 尚哉

『旅行を楽しもう! 災害に備えよう!』

看護師 栢森 友美絵



## 3月19日(火)

『おいしく食事療法を続けるコツ

~食事バランスについて~』

管理栄養士 西井 七海

『おくすりの飲み方と工夫』

薬剤師 西尾 佳奈



## 4月16日(火)

『自分にあった筋力をつけよう!

~体組成計で自分がわかる!~』

理学療法士 伊東 剛志 島田 尚哉

