

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病でも元気で楽しく過ごすコツを学びましょう！！

3月4日(土) ★糖尿病とメタボリックシンドローム

【メタボリックシンドロームを正しく知りましょう】

講師:寺島 正浩 医師

3月11日(土) ★メタボリックシンドロームの検査と運動療法

【メタボリックシンドロームの検査 ~あなたの内臓脂肪を測ってみましょう~】

講師:臨床検査技師

3月18日(土) ★糖尿病の運動療法

【メタボリックシンドロームに効く運動

~おなかを引き締める運動を教えます~】

講師:理学療法士

3月25日(土) ★糖尿病の食事療法

【分かりやすい食事療法 ~1,600Kcalの食事を見よう~】

講師:管理栄養士



午後3時～ 市川東病院3階 多目的室で行います 参加費無料

糖尿病の方・ご家族の方・病気でなくても気になる方は、ぜひお気軽にご参加下さい！