

# 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！！

## 7月1日(土) ★糖尿病の生活指導と薬物療法

【シックデイって知っていますか？～夏かぜをひいた時どうしますか～】

【糖尿病のインシュリン療法 ～自己注射はとても簡単！～】

講師：寺島 正浩 医師

## 7月8日(土) ★メタボリックシンドロームの運動療法

【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

## 7月15日(土) ★糖尿病の食事療法

【無理のない食事療法 ～夏のメニュー・デザート紹介～】

講師：管理栄養士

## 7月22日(土) ★糖尿病の検査

【ヘモグロビンA1cについて

～あなたの血糖コントロールは良好ですか？～】

講師：臨床検査技師



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。