

# ～血糖値が気になる方へ～

市立大洲病院の糖尿病透析予防チームの方々と連携して、糖尿病を予防するための講座を開催します。HbA1cが5.6%以上の未治療の方が対象です。その他、「糖尿病予備群」と言われたことのある方やそのご家族も参加可能です。ぜひこの機会にご参加ください。

日時

令和 **7** 年 **7** 月 **30** 日(水)  
午後2:00～4:00 (受付/午後1:30～)

参加費

**無料**

場所

大洲市総合福祉センター 4階 多目的ホール

対象者

- HbA1cが5.6%以上の糖尿病未治療者
- 病院や健診等で「糖尿病予備群」と言われたことのある方又は、そのご家族

内容

- ① 医師による講話：「生活習慣病と糖尿病」  
講師：市立大洲病院 内科部長 有光 英治先生
- ② 理学療法士による講話：「座ってできる足腰の運動」  
講師：市立大洲病院 理学療法士 山本 晃大先生
- ③ 管理栄養士による講話：「今日から見直す“食習慣”」  
講師：市立大洲病院 管理栄養士 毛利 菜月先生

準備物

筆記用具 ・ 動きやすい服装



申込み

7月29日(火)までに、大洲市健康増進課までお申込みください。

