

～血糖値が気になる方へ～

市立大洲病院の専門チームと連携し、糖尿病予防講座を開催します。専門的な知識を学べる貴重な機会ですので、対象の方は、ぜひお気軽にご参加ください。

日時 令和 **9**年 **1**月 **13**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 大洲市民の方で以下のいずれかに該当する方

- 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
- ご興味のある方

内容

- ① 医師による講話：「糖尿病のメカニズム～なぜ血糖があがるのか～」
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：「今日から始める“座ってできる”健康体操
～足腰の簡単エクササイズ～」
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：「無理なく、美味しく、糖尿病予防！
～今日から始める食習慣～」
講師：市立大洲病院 管理栄養士 宮川 菜月先生



昨年度の様子です！

準備物 筆記用具 ・ 水分 ・ 動きやすい服装 

申込み



(24 時間対応)

0893-23-0310

(大洲市健康増進課)

申込締切

1月12日(火)まで