



まだ大丈夫!?

血糖値を下げたい!  
体重の増加が気になる方は  
ぜひどうぞ!

# 糖尿病

予防講座

糖尿病 初の **1,000万人** に! 年々増加しています!!

糖尿病のことをもっと知りたい、自分に合った食事量を知りたい、家庭でできる運動を知りたいなど考えているあなたへ。血糖値の改善方法を一緒に見つけませんか?日々、糖尿病の患者さんと向き合っている専門の方を講師として迎えます。この機会に、ぜひご参加ください。

要申し込み

開催日時	7月29日(日) 9時40分~12時	8月26日(日) 10時~11時30分
内容	<p>夏をうまく乗り切ろう!</p> <p>夏場の食事&amp;運動 セミナー</p> <p>①夏場の食事 アドバイス</p> <p>講師 (公社)福井県栄養士会 管理栄養士 小川みちよ 氏</p> <p>②涼しいところ でエクササイズ</p> <p>講師 (有) パワーリンク 健康運動指導士</p>	<p>糖尿病予防に 必要なこと</p> <p>重症化予防に 必要なこと</p> <p>講師 この内科耳鼻咽喉科 医師 河野 光志 氏</p>
申込期限	7月20日(金)まで	8月17日(金)まで
会場	AW-1 スポーツアリーナ	越前市福祉健康センター(アルプラザ武生4階)

冬にも第2弾として糖尿病  
予防教室を開催します♪

冬の寒い季節に応じた食事や  
運動の講座を企画しています