


糖尿病予防教室

	日 時	内 容	携 行 品
1	<p>9月30日(金)</p> <p>受付 午後1時10分 開始 午後1時25分 終了 午後3時00分 会場 五泉市保健センター</p>	<p>糖尿病を理解する</p> <p>○医師講話 講師 篠川内科医院 篠川 智 先生</p> 	<p>筆記用具 眼鏡（必要な方）</p>
2	<p>10月6日(木)</p> <p>受付 午後1時10分 開始 午後1時30分 終了 午後3時00分 会場 五泉保健センター</p>	<p>食事療法の基本を知る①</p> <p>○食事療法の基礎 適正カロリーと食品分類について</p> 	<p>筆記用具、眼鏡（必要な方）、飲みもの</p>
3	<p>10月20日(木)</p> <p>受付 午後1時10分 開始 午後1時30分 終了 午後3時00分 会場 五泉市保健センター</p>	<p>運動療法を知る</p> <p>○運動の講話 ○実際に動いてみましょう（実技） 講師 健康運動指導士 目黒 節子 氏</p> 	<p>手鏡（お持ちの方） 筆記用具、眼鏡（必要な方） フェイスタオル、飲みもの 動きやすい服装でお越しください</p>
4	<p>11月7日(月)</p> <p>受付 午後1時10分 開始 午後1時30分 終了 午後3時00分 会場 五泉市保健センター</p>	<p>食事療法の基本を知る②</p> <p>○食事療法の基礎 1単位の量と自分が食べられる量について</p> 	<p>筆記用具、眼鏡（必要な方） 飲みもの</p>
5	<p>11月17日(木)</p> <p>受付 午前10時00分 開始 午前10時30分 終了 午後1時00分 会場 五泉市保健センター</p>	<p>食事療法の理解を深める</p> <p>○食事量・バランスの調整 ○目で見ても食べて実感「1食体験」! みんなで、お昼ごはんを食べましょう♪</p>	<p>筆記用具、眼鏡（必要な方） 飲みもの、自分のご飯茶碗 <u>昼食代として200円</u> <u>いただきます</u></p>
6	<p>11月21日(月)</p> <p>受付 午前9時00分 開始 午前9時30分 終了 午前10時50分 会場 五泉市保健センター</p>	<p>糖尿病と口腔の健康について</p> <p>○お口の健康と糖尿病についての講話 ○お口のケア方法の実践 講師 歯科衛生士 酒井 綾子 氏</p> 	<p>筆記用具、眼鏡（必要な方）、飲みもの、 フェイスタオル</p>

【問い合わせ先】

五泉市役所 健康福祉課 健康づくり係 43-3911