

平成 29 年度第 3 回

✿ 糖尿病教室のお知らせ ✿

日時:平成 29 年 12 月 14 日(水曜日) 14時から 1 時間程度

場所:函館五稜郭病院 4階 第1~2会議室

料金:無料です

対象者:糖尿病患者さん、そのご家族、糖尿病に関心のある方

申し込み:不要です。当日の参加もできます。

お問い合わせ:糖尿病看護室 木村まで (内線 6476)



寒い季節の運動・・・みなさんはどう取り組んでいますか？年末年始の食事・・・

毎年どのような対策をしていますか？今回はそんな毎年やってくる季節に

合わせた運動と食事についてお話します。動きやすい服装でお越しください。

● 自宅でできる運動

函館五稜郭病院 リハビリテーション科 三木 康寛 理学療法士

● 血糖値が上がりにくい食事の仕方

～年末年始の食事のポイント～

函館五稜郭病院 栄養科 吉澤 恵子 管理栄養士

※次回の糖尿病教室は平成 30 年 3 月 8 日(木)14 時からです

函館五稜郭病院 糖尿病千一ム