

糖尿病とともに健康に生きる

続けていきたい運動の話！知って良かった食事の話！
食事、運動、予防、治療の知識を深め、
ライフスタイルを見直しませんか？

2019年 **11** 月 **16** 日（土）
10:00～11:30（開場：9:30）

◆会場 東名厚木病院 5階 三思会記念ホール

◆参加費 無料

◆対象者 ・糖尿病の方 ・糖尿病予備軍の方
・糖尿病に興味がある方 ・地域医療・介護に関わる方

御予約不要です。お誘い合わせの上ご参加ください。

プログラム

開会のあいさつ 東名厚木病院 糖尿病・代謝内科 堀 賢一郎 医師

毎日続けられる健康体操・リズム体操

東名厚木病院 リハビリテーション科 長谷部 佳奈・四宮 明宏 理学療法士

糖尿病患者様のお話

糖尿病の最新情報

東名厚木病院 糖尿病・代謝内科 佐々木 奈都江 医師

身近な商品を利用した、簡単クッキングの紹介

東名厚木病院 糖尿病・代謝内科 堀 賢一郎 医師

東名厚木病院 栄養科 山本 佳奈 管理栄養士

閉会のあいさつ 東名厚木病院 看護部 平林 幸子 課長