

令和6年度 糖尿病透析予防教室

年間スケジュールのご案内



糖尿病の予防には、適正な食事と運動習慣の継続が大切ですが、なかなか実行できないのが現状です。

この機会に教室に参加して、生活習慣を振り返り、ご自身の身体と向き合ってみませんか？

●教室の日程

	日時	内容
第1回	5月23日（木） 14：00～15：00 会場：信楽中央病院	「ロコモ・フレイル・サルコペニア ～寝たきりにならないために～」（健康塾） 講師：信楽中央病院 副院長 北川貢嗣先生 理学療法士 岸本 美地彦 管理栄養士 福井 里佳
第2回	9月19日（木） 14：00～15：00 会場：信楽開発センター	「ウォーキング教室～はじめてのノルディックポール～」 講師：理学療法士 神山 良介

ポールの貸し出し
あります



どなたでもご参加できます！気軽にご参加ください。

当日、体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。

【申し込み・問い合わせ】

信楽中央病院 電話：（代表）0748-82-0249