



# 糖尿病教室のお知らせ

内容

内容  
外食  ひとりごはん  食後の運動  
**食事のあとに後悔しない!**

上手な食事と運動のポイントを解説します

講師：当院 主任管理栄養士 瀬川 さゆり  
当院 作業療法士 小原 幸也



日時：平成29年 **11** 月 **22** 日(水)

午後3時から午後4時まで

場所：岩手県立中央病院 4階大ホール

参加費、事前申し込み不要

糖尿病治療中の方やそのご家族、糖尿病のことを知りたい方、どなたでもご参加いただけます。

- ✓ 運動しやすい服装で  
お越しく下さい。
- ✓ 飲み物、汗ふきタオルを  
ご持参ください。

次回の糖尿病教室は…  
平成30年春の開催です。

糖尿病治療中の方の  
疑問にお答えします！  
○外食では食べ過ぎてしまう…  
上手な食事方法を教えて！  
○一人ごはんに楽に準備したい  
バランス良い手抜き料理は？  
○食後の血糖値が下がりやすい  
運動があるって本当？！