

いきいき 糖尿病講演会



講演

10:00~10:35

～糖尿病と運動療法の効果～
『糖尿病ってどんな病気？』
『血糖値が気になる』
『合併症を起こさないために
どうすればいいの？』
『運動の効果は？』
といった疑問にわかりやすく
お話します。

ぜひ、聞きに
来て下さい♪



鳥取赤十字病院 内科 畝田雅子先生

体操

10:45~11:00

体、なまっていませんか？
リハビリのプロと一緒に体を
動かしましょう！
家の中でもできる体操をご紹介します！！
座りながらでもできます。

★参加される方は動きやすい
服装でお越し下さい。



鳥取赤十字病院 理学療法士
秋田綾乃 先生

グループ ディスカッション

11:10~11:50

健康への向き合い方は
人それぞれ。
みんなで色んな意見を
共有しましょう！



日時:2024年11月9日(土) 10:00~11:55 **参加無料**

受付:9:30~10:00 会場:鳥取赤十字病院 1階 多目的ホール

定員:40名 **事前申し込みが必要です。** (定員になり次第締め切らせていただきます)

申し込み方法:2通り

●FAX 申込用紙に記入し FAX

代表 (0857)21-6651

●電話で申し込み 鳥取赤十字病院 栄養課

(0857) 24-8111

電話受付時間:平日 9時~17時

<連絡>

- ・体調が悪い方は参加をご遠慮下さい。
- ・中止となった場合は電話連絡します。
- ・講演会中はマスク着用をお願いします。

ー申し込み締め切り:11月1日(金)ー