



# 生活習慣病管理部たより



第23号：発行平成23年2月

## ❄️ 糖尿病教室について ❄️

今回は、毎年開催している糖尿病教室の内容について紹介したいと思います。自分だけではなかなか改善意欲が湧かない…なんて方はぜひ糖尿病教室に参加してみましょう。

何か良いヒントが見つかるかもしれません。スタッフ一同、皆様の療養生活をサポートしていきます

### 〈講義〉

入門コース：糖尿病について1回で講習するコースです。講義を聞くだけでなく、一緒に参加していただくスタイルの教室です。

基礎コース：春と秋の2回/年開催しており、毎週水曜日に続けて4回にわたり実施します。すべての講義に参加された方には皆勤賞として表彰しています。

特別講演：糖尿病や合併症に関するテーマで春と秋に開催します。



### 〈実習会〉 \*実習会はより実践的な体験ができるので特にお勧めです！

調理実習会：実際に調理をしながら学びます。

運動・食事実習会：正しい運動方法と食事のとり方を学びます。

野外実習会：日帰りバス旅行で1日楽しく過ごしながら学びます。



糖尿病教室・実習会の日程は随時、生活習慣病たより、松友会たよりにて紹介していきます！

