

健楽会セミナー

～身に着けよう運動習慣、見直そう食生活、深めよう糖尿病への知識～

日時：11月15日（土）11時～14時

場所：尾崎病院 鳥取市湖山町北2丁目555

参加費無料
要予約
限定**30**名

～プログラム～

10:30 受付開始 中央入口

11:00 健康チェック

○身体測定（身長・体重・血圧） ○簡易血糖測定 ○血管年齢測定

11:40 講演

「とってもわかりやすい
糖尿病の話」

講師 尾崎 舞 先生



12:10 昼食 管理栄養士による説明付

○食事前後の血糖値を比較するため、皆様に弁当を食べていただきます。

※提供するお弁当はアレルギー対応ができません。

食物アレルギーをお持ちの方は参加をご遠慮ください。

森の隠れ家bento
Piccolo



12:40 簡易血糖測定（食後）

13:10 運動（リフレッシュ体操）

13:40 閉会



ご予約は下の番号でのみ受付いたします。

病院受付・代表電話等での対応は行っておりません。

予約専用電話番号 ☎0570-01-0122

※11月5日（水）14時予約開始

予約時間 平日14時～15時とし定員になり次第、受付終了いたします。