

～明日の元気のために～さあ始めよう、健康づくり③

# 糖尿病と血糖値の話 & 軽体操

国民病とも呼ばれる「糖尿病」今回は糖尿病と血糖値の正しい関係を学ぶとともに、その予防法などを伺っていきます。  
そして、後半は軽体操、みんなで楽しく体を動かしていきます。  
申込は不要です。気軽に参加してみませんか？

1/22 **木** 10:00～11:30

講 話 JCHO 仙台病院 糖尿病看護認定看護師

柳 田 美 紀 子 氏

実 技 仙台星陵クリニック 栄養士・運動指導士

岡 村 圭 恵 氏

対 象：概ね65歳以上の方

会 場：根白石市民センター 多目的ホール

持ち物：上靴、外靴入れ、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

申 込：不要、当日直接会場へお越しください。

費 用：無料

動きやすい服装でお越しください。

問合せ先

(公財) 仙台ひとまち交流財団 根白石市民センター



〒981-3221 仙台市泉区根白石字杉下前24

電話379-2108 FAX376-5769