



知っ得!

糖尿病

綾部市立病院 西館1階
及び東館2階講堂

～あなたは大丈夫?～

2019

11/10

10:00~15:00 (日)

スタンプラリー実施!!

「知っ得 糖尿病」、「あやべ食育・すこやかフェスティバル」共通です。
アンケートに答えて頂いた方には、粗品をプレゼント!!!
(各会場先着 200名)

あやべ 同日開催

食育・すこやかフェスティバル

綾部市保健福祉センター

検査

10:00~13:00

骨密度測定(超音波)・血糖・HbA1c
他各種測定
肌水分量チェック

お肌のうるおい大丈夫? 肌年齢も測定

10:00~15:00

体組成評価(インボディ)

筋肉量、体脂肪、体水分など

当日先着 50名 **¥500**



10:00~12:00

FM いかる(76.3MHz)番組生放送 !!

講演

13:30~15:00

「糖尿病の原因と予防」

「めざめよ 筋肉」

日本糖尿病学会専門医 大坂 貴史

「誰でも出来る有酸素トレーニング」

理学療法士 小幡 知良

「メディア情報を斬る」パネルディスカッション

～テレビ情報のウソ、ホント～

(医師、看護師、理学療法士、管理栄養士)

※手話通訳が、必要な方は

11月1日(金)までにインフォメーション

0773-43-0123(内線 160)まで

ご連絡ください。

ケア

10:00~12:00

足のケア

足の困りごと相談、
お手入れの方法、
シャボンで洗浄・リラックス!!

運動

10:30~11:30

事前予約 親子で筋肉道場(30組)
お子さんと筋力トレーニング!!
(5~12歳程度)

10:30~・11:30~(2回)

座って出来る筋力トレーニング

ご自宅でも出来る筋力お伝えします!!

ノルディックウォーク体験

(保健センター⇄市立病院)

栄養

10:00~13:00

栄養相談

管理栄養士監修

低カロリーゼリーの試食もあります。

(10:00~・11:00~)

限定各回 100ヶ

※ お問合せ・申込(筋肉道場・手話通訳)

綾部市立病院 インフォメーション 0773-43-0123 (内線 160)

受付開始:8月5日より

申込締切 11月1日(金)

