

楽しく学ぶ！生活習慣病予防教室

医師をはじめ、糖尿病療養指導士や管理栄養士などの専門職が生活習慣病を予防するために役立つ情報をお話します。どの教室も管理栄養士が考えた食事をお楽しみ頂いた後、召し上がった料理のレシピや調理のコツをお伝えします。

受付:全ての教室 **10:00**

場所:奥出雲健康センター（病院隣の建物）

費用:**500円**

参加方法:各教室の締め切り日までに下記までお申し込みください

開催日	内 容
第1回 6月20日(金)	○ 10:10～11:00 「日常生活でできる糖尿病対策」 講師:酒井桃果医師(総合診療科) ○ 11:00～11:30 「おいしく、楽しく、バランスよく～バランスのよい食事って?～」 講師:三澤のぞみ管理栄養士 ○ 11:30～12:15 昼食 
第2回  9月9日(火) ※申込締切り 9月2日(火)	○ 10:10～11:10 「続・歩ける足をいつまでも」 講師:三澤さおり糖尿病療養指導士、河野千恵子糖尿病療養指導士 宇田川貴弘理学療法士 ○ 11:20～12:15 昼食（好評のバイキング形式！）
第3回 11月28日(金) ※申込締切り 11月21日(金)	○ 10:10～11:00 講師:小林絵美認知症認定看護師 ○ 11:00～11:30 講師:酒井桃果医師 ○ 11:40～12:15 昼食 

☆第2回の申込は↓こちらへ

※内容は、変更になる場合がありますのでご了承ください。

【申込先】 町立奥出雲病院 地域医療課
電話：(0854)54-1123 有線：31-5766