



# 第1回 糖尿病教室

日時：2023年 **10**月**14**日（土）  
13:30～15:00  
場所：新生会第一病院 4階 集会室

## <プログラム>

### 1. 運動を習慣化しよう

#### ～手軽にできる運動の紹介～

講師：理学療法士 CDEJ 中澤正樹 先生

一緒にできる簡単な運動をしますので  
当日は動きやすい服装と靴でお越しください。

### 2. 運動の効果をあげる食事のコツ

講師：管理栄養士 CDEJ 河合由香 先生

ご家族の方も一緒にどうぞ！！  
お申し込み、お問い合わせは外来看護師まで

申し込み締め切り 10月7日（土）

新生会第一病院 CDEJ班  
日本糖尿病療養指導士