

運

動

療

法

教

室

専門インストラクターによる

指導を受けてみませんか？



本教室では、糖尿病専門インストラクターが糖尿病運動療法について指導いたします。

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。日常生活に運動を取り入れることにより、血糖値を下げる効果があります。適度な運動を続けることで血糖値の安定につながります。

糖尿病が気になる方以外でも、運動療法に興味がある方であれば参加可能です。

※新型コロナワクチン接種が3回以上必要です。

事前予約制

参加費 500円/回

日時

毎週 **水曜日**
15:30～16:30

場所

新松戸中央総合病院
1号館8階

講師

東京糖尿病療養支援士
片木 純子 先生

性別・年齢問わずどなたでも**大歓迎！**
ぜひご参加ください。

★ 当日は運動ができる服装でお越しください ★