

糖尿病教室

12月21日(木)14:00-15:00

1.糖尿病と塩分

塩分を摂りすぎると糖尿病にはどのような影響があるのでしょうか？
様々なリスクや減塩のコツについてお話しします。
講師：前田（管理栄養士・糖尿病療養指導士）

2.お家で実践 ～家でできるトレーニング～

外に出るのがおっくうな季節になりました。
簡単に座って出来る運動をやってみましょう。
講師：卜部（看護師）

