



第3回 糖尿病教室のご案内

しみずクリニックふさ

A・B・Cの合計3回で修了します。明日から実践出来る楽しい内容です。

Bは管理栄養士のもと季節の食材を使った調理実習をします。

第3回糖尿病教室として

- (A) 1月12日(土) 10時から12時まで
- (B) 1月26日(土) 10時から12時まで
- (C) 2月16日(土) 10時から12時まで

第4回糖尿病教室は(A)2月19日から予定しています。

ご家族の参加を
お待ちしております。
(調理実習費のみ頂きます)

(A) 糖尿病とは

糖尿病について
清水縁先生からのお話
カンバゼーションマップ
で話し合ひましょう



(B) 調理実習

普段の食事と比べてみよう!
「バランスよく食べよう
実践編」・楽しく調理しま
しょう。是非ご家族の方も
一緒にご参加ください



(C) 日頃気をつける事

1日の過ごし方や足の病変、
歯周病など日常的な中で
気をつけてもらいたい
ことについて
学びましょう

修了証

3回の学習ご苦労様でした。
修了証をもって新たな気持ち
で頑張りましょう



教室の折には採血・採尿・診察も行います。別途、2回目は調理実習費(一人1000円)がかかります