



# 糖尿病教室のご案内

しみずクリニックふさ

3回シリーズで行います。明日から実践出来る楽しい内容です。

## 第1回 7月9日(土)10時から A 糖尿病とは

糖尿病について先生から  
図や写真を使ってのお話し

カンバセーションマップという  
地図を使って糖尿病について  
みんなで話し合います

糖尿病教室

しみずクリニックふさは、医師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士、健康運動指導士、介護士、医療事務など専門職種が揃ったまじりばつりにさせていただきます。来水くおつきあいをよろしく。

清水 健二



## 第2回 7月23日(土)10時から 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。  
薄味ってどのくらい？  
適量ってどのくらい？  
是非ご家族の方も一緒にご参加して  
ください。



## 第3回 8月20日(土)10時から C 食事療法とは

食事療法とはどのようなことに  
気を付けたらいいのか、  
また1日の過ごし方や歯周病など  
日常の中で気をつけ  
たいことについて学びましょう



## D 運動療法 フィットネスふさにて

AからCの期間中、  
平日の時間帯に1時間  
運動療法について学び  
ましょう。第1回の教  
室でご案内します。



ここがゴールではないです。  
これからがスタートです。  
皆さんで頑張りましょう！！  
3回の学習ご苦労様でした  
(●^o^●)

