



# 糖尿病教室のご案内

しみずクリニックふさ

1シリーズ3回で行います。明日から実践出来る楽しい内容です。

2回目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20シリーズとして

1回目 A 9月13日(土) 9時から12時まで

2回目 B 9月27日(土) 10時から12時まで

3回目 C 10月18日(土) 9時から12時まで

3回の教室全てがご家族の参加が出来ます。調理実習は一緒にお食事をつることが出来ます。

## 第1回 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  
で話し合います



## 第2回 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  
よう。是非ご家族の方も  
一緒にご参加ください。調理実習  
費用が一人1000円かかります



## 第3回 C 日頃気をつける事

1日の過ごし方や足の病  
変、歯周病など日常の中  
で気をつけてもらいたいこ  
とについて学びましょう



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

AとCの教室の折には採血・採尿・診察も行います。  
詳しくはお近くのスタッフにお声かけて下さい。  
教室は、原則として3回全ての参加をお勧めしています。  
どうしても参加出来ない回がある場合は看護師にご相談下さい。

