



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22シリーズとして

- 1回目 A 11月 8日(土) 9時から12時まで
- 2回目 B 11月22日(土) 10時から12時まで
- 3回目 C 12月20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くら出来ます。

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
で話し合しましょう



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。

