



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23シリーズとして

1回目 1月10日(土) 10時から12時まで

2回目 1月24日(土) 10時から12時まで

3回目 2月21日(土) 10時から12時まで

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)

第1回 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 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



第3回 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