



# 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24シリーズとして

- 1回目 A 2月 14日(土) 9時から12時まで
- 2回目 B 2月 28日(土) 10時から12時まで
- 3回目 C 3月 28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。

