

# 生活習慣病教室

病気を知って、延ばそう健康寿命！！



お気軽に  
ご参加ください！

●開催日程：毎月 第3週目 土曜日

●時間：午後3時～4時 \*10/13 は午後2時から

●会場：さいたま市民医療センター 大会議室

●参加費：無料

平成30年度開催予定内容



開催日

テーマ

担当スタッフ

第1回は第2土曜日開催です

	開催日	テーマ	担当スタッフ
第1回	10月13日 (↑開始時間が異なります)	食べてはかろう！血糖値 デザート編 ～医療スタッフと学ぶ食事と血糖の関係～	管理栄養士
第2回	11月17日	これであなたもお薬マスター！！	薬剤師
第3回	12月15日	生活習慣病のウソ・ホント？！	医師
第4回	1月19日	転倒予防とあし体操&お口のケア	看護師
第5回	2月16日	メタボ・ロコモ改善エクササイズ	理学療法士
第6回	3月16日	知らないなんてもったいない。 検査データのヒミツ	臨床検査技師

生活習慣病（糖尿病・高血圧・脳梗塞・心筋梗塞・メタボ・脂質異常症など）は病気を正しく理解し、治療していくことが大切です。患者様自身が正しい知識を持ち自己管理が出来ますよう支援するための教室です。ご本人だけでなくご家族の方や生活習慣病予防に興味のある方もお気軽にお越しください。

お問い合わせは：さいたま市民医療センター 患者支援 まで  
(日、祝祭日除く9時～17時) TEL 048-626-0011

