

生活習慣病教室



● **病気を知って、延ばそう健康寿命！！**

- 開催日程：毎月 第3週日 土曜日 ***10月は第2週です！**
- 会場：さいたま市民医療センター 大会議室
- 時間：午後3時～4時
- 参加費：無料



2019年度（後半）開催内容

開催日

テーマ

担当

第1回	10月 <u>12</u> 日	生活習慣病のウソ・ホント！？	医師
第2回	11月 16日	管理栄養士と一緒に学ぼう！ ～食後の高血糖を防ぐ食べ方の工夫～	管理栄養士
第3回	12月 21日	これであなたもお薬マスター！	薬剤師
第4回	1月 18日	送ろう「健口」生活！ お口のケアと誤嚥予防	看護師
第5回	2月 15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 21日	身に付けよう！メタボ検査のいろは	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が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
お気軽にご参加ください

