

# 2023年度（今年度） 糖尿病教室の計画

## 糖尿病教室

### ～開催のお知らせ～

今年も糖尿病教室を開催します。今回は4月から1月までの間に計6回の開催を予定しています。春夏秋冬と四季を感じながら糖尿病の知識に関する講座や運動をみなさんと一緒に行っていきたいと考えています。

詳細は開催近日にポスター掲示、フェイスブックにて告知を行っていきます。

定期的な開催に参加して運動習慣を身につけましょう。

### 【内容と日程】

	5月	7月	9月	11月	12月	2月
講座内容	糖尿病概論	食事について①	災害時の対策と心構え	冬のフットケア	食事について②	外出
運動	みんなで土手に行こう	屋内でもできる運動	暑さ対策と ノルディックウォーク	みんなで公園に行こう	寒さ対策と ノルディックウォーク	
座談会	その日の講座について	その日の講座について	その日の講座について	その日の講座について	その日の講座について	総括(年間通して)

①曜日：開催月のいずれかの土曜日 ②時間：14:00～16:00 ③人数：15名程度

※天候、感染状況により日程、内容が変更になる場合があります。