

前向き♪糖尿病講座！
☆正しい知識で病気となかよく付き合おう☆

2015
6月

	月	火	水	木	金
11:00~11:45	⑪知ってる？口の中の健康 糖尿病と関係あるんです！ 1	⑧梅田自慢のフットケア 糖尿病と足の深～い関係 2	⑩逃げずに向き合う合併症 正しい知識で腎臓を守ろう！ 3	⑦上を向いてストレス解消！ 笑うと血糖値は下がるらしい 4	③みんな楽しく運動療法！ 一緒にやろうよ～有効運動 5
14:00~14:45	⑨誰でも簡単♪測定療法！ 測るだけで病気が改善？		④おやつと外食の選び方 おやつは食べてもいいの？		
11:00~11:45	⑤続けられる運動療法 細く・永く・時々おサボリ？ 8	①糖尿病ってどんな病気？ 知ってるようで、よく知らない 9	⑥体にやさしい薬と注射の話 薬は一生続けなきゃダメ？ 10	⑩逃げずに向き合う合併症 正しい知識で腎臓を守ろう！ 11	⑨誰でも簡単♪測定療法！ 測るだけで病気が改善？ 12
14:00~14:45	④おやつと外食の選び方 おやつは食べてもいいの？		②始めてみよう！一汁三菜 自宅で手軽に減塩懐石料理		
11:00~11:45	⑪知ってる？口の中の健康 糖尿病と関係あるんです！ 15	⑧梅田自慢のフットケア 糖尿病と足の深～い関係 16	⑦上を向いてストレス解消！ 笑うと血糖値は下がるらしい 17	⑩逃げずに向き合う合併症 正しい知識で腎臓を守ろう！ 18	⑤続けられる運動療法 細く・永く・時々おサボリ？ 19
14:00~14:45	⑨誰でも簡単♪測定療法！ 測るだけで病気が改善？		②始めてみよう！一汁三菜 自宅で手軽に減塩懐石料理		
11:00~11:45	③みんな楽しく運動療法！ 一緒にやろうよ～有効運動 22	⑩逃げずに向き合う合併症 正しい知識で腎臓を守ろう！ 23	①糖尿病ってどんな病気？ 知ってるようで、よく知らない 24	⑧梅田自慢のフットケア 糖尿病と足の深～い関係 25	③みんな楽しく運動療法！ 一緒にやろうよ～有効運動 26
14:00~14:45	②始めてみよう！一汁三菜 自宅で手軽に減塩懐石料理		④おやつと外食の選び方 おやつは食べてもいいの？		
11:00~11:45	⑪知ってる？口の中の健康 糖尿病と関係あるんです！ 29	⑥体にやさしい薬と注射の話 薬は一生続けなきゃダメ？ 30			
14:00~14:45	⑤続けられる運動療法 細く・永く・時々おサボリ？				

どなたでもご参加いただけます。お気軽に受講して下さい。

1階外来前にて無料で開催！



医療法人財団 梅田病院