

新潟

ブルーサークルの

「糖」セミナー

「糖尿病」と
言われたら何を
すればいいの？

糖尿病にならない
ためには何を
すればいいの？

そんなあなたの
疑問に
お答えします！



新潟ブルーサークルは
糖尿病の方を地域で
支えるNPOです！

「糖」セミナーでは、糖尿病とうまく付き合っていくには
どうしたらよいかを皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。

回	日程	内容
1	5月11日(水)	何をすればいいの？ 糖尿病と言われたら、糖尿病で困らないためには？
2	6月8日(水)	食事はどうしていますか？ 食べちゃダメってあるの？何をどのくらい食べればいいの？
3	7月14日(木)	料理教室 ※講座は11:00~14:00です。 やってみよう！おいしいバランス糖尿病ランチ作り！
4	8月10日(水)	夏の過ごし方 夏バテになったとき、食欲がないとき、そのときお薬は？
5	9月14日(水)	やってみよう！血糖が下がる運動！ あなたならどんな運動ができますか？

と き 13:30~15:00 (学習の中に茶話会を設けております)

※第3回の調理実習日は11:00~14:00です

ところ ふぁみりあ (見附市学校町1-3-70)

参加費 2,000円 (全5回 資料代等)

※第3回の調理実習は会員の方も材料費として別途500円徴収いたします

定員 20名

指導者:新潟県地域糖尿病療養指導士(石川睦実・桐生祥子・星野都・高山優実・下鳥春菜、他)

気功体操:小林礼子 運動指導:若杉リツ

監修:八幡和明先生(長岡中央総合病院 糖尿病センター長)

申込み ふぁみりあ TEL:62-1915

新潟ブルーサークル
友の会会員は
参加費無料



主催: NPO法人 新潟ブルーサークル・NPO法人 生き生き企画