

横浜新緑総合病院 みんなの健康講座

シリーズ糖尿病第23回 「健康生活のための生活習慣改善計画」 ～合併症を防いで延ばそう健康寿命～

日時 平成30年2月17日（土）午後1時30分～

講師 横浜新緑総合病院 副看護部長 野田 真由美
（日本糖尿病療養指導士）

いつまでも生き生きと元気に暮らすためには、糖尿病の発症や合併症を予防することが重要です。そのためには何をしたらよいのか... 毎日の生活を振り返りながら、食事や運動など改善のヒントをお話します。なかなか変えられない生活習慣ですが、3日坊主にならないようご自身で実行可能な改善計画を立てましょう。



◇参加費無料 当日参加可 定員50名

◇会場 十日市場地区センター 2階
中会議室（十日市場駅徒歩5分）
※駐車場はありません

◇お問合せ 地域医療連携室

直通 045 (984) 6216

代表 045 (984) 2400

次回のみんなの健康講座

認知症について知ろう ～いつまでもいっしょがいいから～

日時：平成30年3月17日（土）

講師：横浜新緑総合病院 脳神経センター長 岸 博久