

令和7年12月の健康教室 開催いたしました

日常生活をより良く過ごすために
「国民病糖尿病 血糖をあげない食事の摂り方、食生活」
栄養管理室

地域の皆様 ご参加ありがとうございました



計21名の方に
ご参加いただきました。

毎日かせない食事について
血糖値のことも交えながら
栄養管理室より講義がありました。
途中、血糖値スパイクを防ぐ体操の
レクチャーがありました。

参加されたみなさんの声

- ・ ルーズな食生活を少しずつ
改善しようと思いました。
- ・ 毎日のことなので、
食事の摂り方や食材のことを
再認識できて良かったです。
- ・ バランスの良い食事にしたいと
改めて思いました。
- ・ 食事の内容で
分かりやすかった。



次回の健康教室 ご案内

1月16日(金)14:00~15:00

日常生活をより良く過ごすために
ほおっておけないサルコペニアとフレイル
副院長 寺崎文生