

お誘い



西多摩医師会館 糖尿病教室 に 参加してみませんか？

教室は予約制です【定員：40名・参加費：無料】
糖尿病患者様や糖尿病予備群の方等、どなたでも
ご参加可能です。糖尿病をより良く理解するため
に、一緒に楽しく学びましょう！

医師（糖尿病専門医及び各診療科専門医）・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・運動指導士・看護師などが、病気・運動・食事のことをわかりやすくお話しします。

2026年度教室の予定（毎月第4木曜日 12月は第3木曜日）

月	日	講義1 13:30~14:10	講義2 14:20~15:00
7月	23日	糖尿病とは（医）	教室のオリエンテーション（栄）
8月	27日	糖尿病の薬について（薬）	糖質のとり方について考えましょう（栄）
9月	24日	糖尿病の運動療法について（ト）	たんぱく質のとり方について考えましょう（栄）
10月	22日	糖尿病と腎臓の関係について（医）	脂質のとり方について考えましょう（栄）
11月	26日	糖尿病と歯・歯周病について（歯）	食物繊維について考えましょう（栄）
12月	17日	糖尿病と足ケア（神経障害）について（看）	バランスのよい食事にするには（栄）
1月	28日	糖尿病と心臓の関係について（医）	体重について考えましょう（栄）
2月	25日	糖尿病と眼の関係について（医）	塩分について考えましょう（栄）
3月	25日	糖尿病と上手く付き合うために（看）	まとめ（Q&Aを含めて）（栄）

◆感染予防対策の為、手指消毒及びマスク着用へのご協力をお願い致します。（発熱時など体調不良時の教室受講はお控え下さい）なお、感染症等の影響により、教室が中止となる場合がございます。予めご了承下さい。

◆申込先・問合せ先（一社）西多摩医師会 東京都青梅市東青梅1-167-12
TEL：0428-23-2171（受付時間：平日10時~16時）