

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？

希望者には「血糖値測定」もあります！
（13時～13時25分 先着20名様）

医師・運動指導士・管理栄養士などが、病気・運動・食事のことをわかりやすくお話しします。食事の疑問や悩みにつきましては、個別相談（個別の栄養相談）にて是非ご相談ください。



- ◎ 糖尿病って言われても何の不自由もないし、それでも治療しないとダメなの？
- ◎ 食事療法って面倒くさそうだなあ…
- ◎ どんな運動をやるのがいいの？



◆ 日 時 毎月第4木曜日 午後1時半～3時

2017年の予定：4/27 5/25 6/22 7/27 9/28 10/26 11/30

2018年の予定：1/25 2/22 3/22（8月と12月はお休み。11月は第5木曜です）

◆ 場 所 西多摩医師会館 東京都青梅市東青梅1丁目167番地12（東青梅駅より徒歩3分）

◆ 内 容 医療スタッフによる「集団教室」と個別栄養相談（30分/人 完全予約制）

※ 集団教室の年間の講義内容は決まっていますが、いつからでも参加できます

◆ 対 象 西多摩医師会会員医療機関に通院中の**糖尿病患者さん**とご家族、**糖尿病予備群の方**

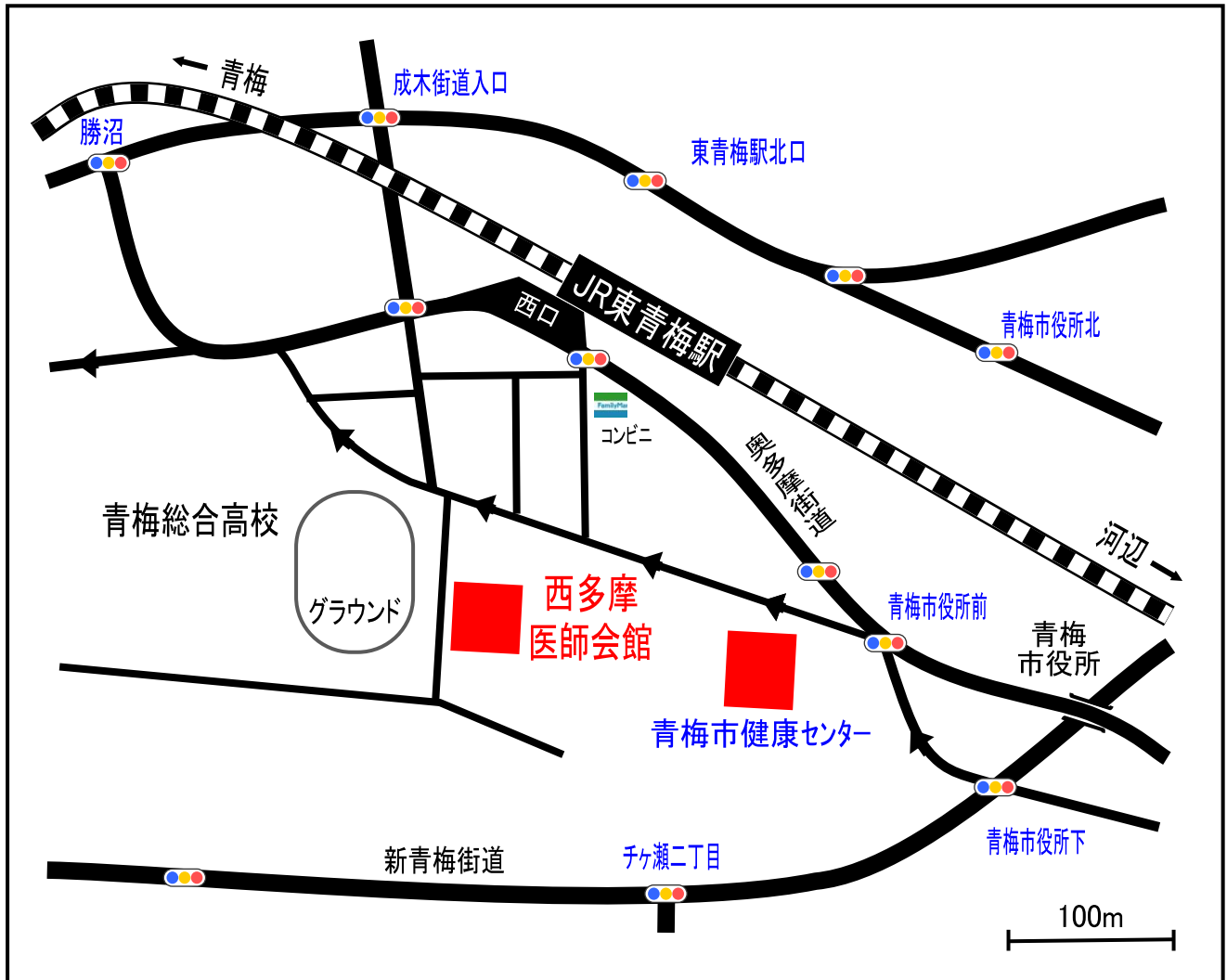
◆ 費 用 無 料

◆ 申込先 西多摩医師会 月曜日～金曜日（受付時間：午前10時～午後4時）

TEL 0428 - 23 - 2171（担当：野口）

内容の詳細やご不明な点は、西多摩医師会までお問い合わせください

西多摩医師会館 周辺地図



西多摩医師会館

〒198-0042 東京都青梅市東青梅1丁目167番地12

TEL: 0428(23)2171 FAX: 0428(24)1615

● 交通のご案内

- ・ 電車でお越しの方 : JR 青梅線 東青梅駅下車 徒歩 3 分
- ・ 車でお越しの方 : 駐車場あり(15 台程度)

駐車場が一杯の場合は、青梅市健康センター西側の
青梅市仮設駐車場にお停め下さい(費用無料)