

生活習慣病

**食べ過ぎ
運動不足
ストレス過多**
わかってはいるけど...

さあ、変えるのはいつ?

『今でしょ!!』

専門医が**糖尿病・高血圧・高脂血症**の
大事なポイントを分かりやすく解説します

講師：中野 智紀氏

東埼玉総合病院 地域糖尿病センター長・経営企画室長

埼玉利根保健医療圏地域医療ネットワークシステム「とねっと」を作られた著名な医師の本来の専門領域の糖尿病を中心とした話です。生活習慣病予防も地域で支えていきましょう。

10月20日(日) 13:40~15:20

- 会場：市民会館うらわ 101集会室
さいたま市浦和区仲町2-10-22 JR浦和駅西口下車徒歩7分
 - 受講料：2,000円 資料代：500円(初回のみ)
 - 定員：約40名
 - お申込：講座名・氏名・電話番号をご記入の上、FAXにてお申し込みください。FAX 048-873-1228
- 【お問い合わせ】090-4950-4376(佐野)

【今後の予定】

- 第4回・・・10月27日(日) 10:00~11:40
どうなる?介護保険を学ぼう
- 第5回・・・10月27日(日) 13:40~15:20
らくらく運動～効果バツグン
- 第6回・・・美味しく食べて～栄養バランス

詳しくは裏面に▶