

# 元気アップ教室

～糖尿病生活を楽しく～

糖尿病の方に限らず、ご家族・お友達  
健康や食事に興味のある方大歓迎です♪

◇日時： 毎月 **第2土曜日** (13:30～14:30)

◇場所： クッキングスタジオh3

◇参加費： 無料 (但し**第9回**は別途)

◇申込み方法： 毎回申込み(当日参加OK!)

第1回	5月10日	糖尿病ってどんな病気?～交流会・座談会～
第2回	6月(水)※	親睦戦!!～ボーリング大会～
第3回	7月12日	食品交換表知っていますか?
第4回	8月9日	食品交換表知っていますか?(第2弾)
第5回	9月13日	お薬のおはなし～あなたのお薬の正体は?～
第6回	11月15日	検査のおはなし・低血糖・シックデイについて
第7回	12月13日	外食のおはなし～バランスよく選ぶコツ!～
第8回	1月31日	あなたに合った運動術～やるなら今でしょ!～
第9回	2月14日	大好評!食事バイキング♪～あなたは何を選ぶ?～
第10回	3月14日	おつかれさまでした!～座談会～

※第2回(6月)は時間の都合により水曜日の午後を予定しています。

☆10月は糖尿病友の会のウォーキング大会の為、元気アップ教室はお休みします☆