

ISC
教養講座
第4回!!

運動で予防・改善!!

～糖尿病を理解し 健康な身体に～

日時:2019年

12月3日(火)

場所:いしかわ総合スポーツセンター
マルチパーパス

糖尿病の原因・サイン・症状・治療・
改善策・予防策・・・
糖尿病のアレコレを知ろう!

知ることが
予防・改善への
第1歩!!



講話(30分)

15:15～15:45

参加無料
予約不要

糖尿病ってどんな病気?

あなたの周りにも!
大切な家族・友人、みんなが
気をつけたい糖尿病!
についてお話しします。



浅ノ川総合病院
糖尿病内分泌センター 内科医長
澤村 俊孝先生

実技(30分)

15:50～16:20

参加無料
予約不要

かんたんエアロ

生活習慣病の予防に欠かせない
適度な有酸素運動!
気軽に実践しよう!

★内履きシューズ・水分
補給をご持参ください。

いしかわ総合スポーツセンター
運動指導員
長瀬 麗



いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00～22:00 【休館日】年末年始(12/29～1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター 検索

指定管理所 石川県体育協会グループ【(公財)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協会】

メルマガ
好評配信中!



みなさまのご参加お待ちしております