

十日町地域『糖尿病予防』ワークショップのご案内

入場無料!!

開催日時 / 平成21年9月5日(土) 12時開場

会場 / クロス10 2F 大ホール・中ホール (十日町市本町6丁目)

メタボや生活習慣病が気になる方やダイエットに興味がある方など、**どなたでも**お気軽においでください!

■ **元気いきいきライフ応援のつどい (大ホール) 13:30~16:00**

テーマ **“Yes we can Change!”** できることから始めよう!

● 開会あいさつ (13:30~)

● 笑って学べるミニ講座 (13:40~)

「**糖尿病 知れば知るほど…**」(仮題)

● アトラクション (14:10~)

「**お家で簡単エクササイズ!**」

新潟大学教育学部 准教授 村山 敏夫 先生



きぬがさ

新潟お笑い集団 NAMARA



● **特別講演 (14:50~)**

「**やせる心理学!**

リバウンド知らずの快適ダイエット」

予防医学心理学研究室 代表 臨床心理士 岡崎 順子 先生

■ **お悩み解決! 相談・展示コーナー (中ホール) 12:00~15:00**

● 医師などの専門職による無料相談

* 医師、歯科医師、糖尿病療養指導士、薬剤師、看護師、管理栄養士 が個別相談に応じます。

● 糖尿病リスクシミュレーション、血糖・血圧、体格などの簡単測定行います!

* 糖尿病のリスクを予測しますので、健康診断などの検査結果(値)をご持参ください。

● 簡単エクササイズ! 食事バランス体験コーナー

● 十日町地域の健康づくり応援施設の紹介 など



試食もあります!



お問い合わせ

新潟県十日町地域振興局 健康福祉部 (十日町保健所) 地域保健課
〒948-0054 十日町市高山 857 番地

TEL **025-757-2401**

主催: 十日町地域糖尿病予防ワークショップ実行委員会・武田薬品工業株式会社

後援: 新潟日報社・十日町新聞社・十日町タイムス社・週報十日町社・津南新聞社・東頸新聞社

いきいき入場券
先着100名様に!
※受付にて差し上げます