

## 糖尿病予防講座 日程表 (予定)

時 間	項 目
12 : 30～	集 合 ・ 受 付
13 : 00～ 13 : 10	あいさつ (共済組合)
13 : 10～ 13 : 25	血糖値測定 (食後血糖)
13 : 25～ 14 : 35	講演 そうだったのか糖尿病 内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・今の生活習慣を振り返ってみよう</li> <li>・糖尿病の基礎知識</li> <li>・1日の血糖値の変化</li> </ul>
14 : 35～ 15 : 25	実技 運動で血糖値を下げよう 内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・血糖値を下げる運動の実技                ～自宅で簡単にできる筋トレ～</li> </ul>
15 : 25～ 15 : 40	血糖値測定 (運動後血糖)
15 : 40～ 15 : 55	講演 運動で血糖値が下がる理由 内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動で血糖値が下がるわけ</li> <li>・今後の効果的な取り組み</li> </ul>
15 : 55～ 16 : 00	ア ン ケ ー ト 記 入
終 了 ・ 解 散	

※適宜休憩をはさみます。