

糖尿病予防講座 日程表 （予定）

時 間	項 目
12：30～	集 合 ・ 受 付
13：00～	あ い さ つ （共済組合）
13：10～	血糖値測定（食後血糖）
13：25～	講演 そうだったのか糖尿病 内容 ・今の生活習慣を振り返ってみよう ・糖尿病の基礎知識 ・1日の血糖値の変化
14：35～	実技 運動で血糖値を下げる 内容 ・血糖値を下げる運動の実技 ～自宅で簡単にできる筋トレ～
15：25～	血糖値測定（運動後血糖）
15：40～	講演 運動で血糖値が下がる理由 内容 ・運動で血糖値が下がるわけ ・今後の効果的な取り組み
15：55～	ア ン ケ ー ト 記 入
16：00	終 了 ・ 解 散

※適宜休憩をはさみます。