

## 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よう 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。