

安曇野赤十字病院 糖尿病患者会 公開講座

ロコモティブシンドロームを予防しよう！

安曇野赤十字病院では、糖尿病患者会「りんどう会」とともに、毎年公開講座を開催しています。

今回のテーマは「ロコモティブシンドローム」です。介護や寝たきりにつながるロコモティブシンドローム（ロコモ）は、糖尿病と関係が深いと最近注目されています。どなたでも聴講できますので、お気軽にご参加ください！

日時：**平成 28年 2月 4日（木）**

10時～11時 30分（受付開始 9時 30分～）

場所：**安曇野赤十字病院 2階大会議室**

内容： ①講演 「ロコモティブシンドロームについて」
安曇野赤十字病院 名誉院長 澤海 明人

②実践編 ～キーポイントは筋肉です～
「今日から実践!!ロコモ予防の 10分体操」
安曇野赤十字病院 理学療法士 齋藤 早希

「タンパク質を上手に摂るには」
安曇野赤十字病院 管理栄養士 川崎 摩美

りんどう会会員の方は、公開講座終了後に昼食会を開催します。

※一般の方も先着 10名様に限り、昼食会に参加できます。（要予約。参加費 300円）

予約：72-3170（栄養課）締切：平成 28年 1月 29日

お問合せ：経営企画課 電話 0263-72-3170（代表）