

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期・中止の可能性があります。適宜ホームページをご確認ください。またはセンターまでお問い合わせください。

令和3年度

第4回 看護大いきいきサロン

これならできそう 運動療法

～糖尿病予防 できることから始めましょう～

講師 新潟県立看護大学 成人看護学講師

小林 綾子

糖尿病は、気づかいうちに全身の血管を傷つけていく病気です。糖尿病を予防・進行を緩やかにするには食事に気を付けること、加えて「運動」することが大切です。「そんなことは百も承知。でもできない。」「毎日、仕事や家事で忙しいから。」そういう声が…わかっているにもかかわらず実際は難しいですね。暑さも和らぎ運動しやすい季節を迎えます。今回は、「運動」に焦点を当て、運動の効果、運動するヒントをお伝えしたいと思います。



日時

令和3年

9月16日(木)

18:30～19:30

申込期間

8月16日(月)～

9月15日(水)

会場

新潟県立看護大学
第1・2ホール

- ・座席間の距離を確保するため、会場を広くしております。
- ・飲み物サービスは休止します。

入場無料

定員100名

電話・FAX・メールのいずれかでお申し込みください。
氏名・電話番号をお伝えください。 裏面もご覧ください。



新潟県立生涯学習推進センターの「いきいき県民カレッジ」登録講座です。登録されている方は受講手帳をお持ちください。

新型コロナウイルス感染対策に関するお願い

- ・体調不良の方、体温が37.0度以上の方、本講座前2週間以内に感染拡大地域への移動歴や海外の渡航歴がある方は、ご来場をお控えください。・マスクの着用をお願いいたします。
- ・ご来場時は、非接触型体温測定カメラによる検温を実施いたします。

お申し込み・お問い合わせ

公立大学法人新潟県立看護大学 看護研究交流センター

TEL/FAX 025-526-2822 (受付時間 平日9:30～16:00)

メール nirin@niigata-cn.ac.jp

ホームページ <https://www.nirin.jp/>

