





10月の生活習慣病予防教室

日程	時間	内容	担当者	教室の様子
10/4 (火)	12:10~	食事会 ¥500	管理栄養士	 <p>- 栄養指導 -</p>
	12:40~	ロコモ体操	理学療法士	
	13:10~	糖尿病と血圧管理	管理栄養士	
	13:30~13:45	LDL-コレステロールって？	検査技師	
10/11 (火)	12:10~	食事会 ¥500	管理栄養士	 <p>- 栄養指導 -</p>
	12:40~	栄養指導 ・自分に合った食事の量って？ ・手計りで量をみてみよう		
	13:30			
10/18 (火)	12:10~	食事会 ¥500	管理栄養士	 <p>- 食品交換表の使い方 -</p>
	12:40~	食事のポイント まとめ		
	13:00~	食事療法DVD 養生訓		
	13:30~14:00	ウォーキングの姿勢	看護師	
10/25 (火)	12:10~	食事会 ¥500	管理栄養士	 <p>- 運動の実践 -</p>
	12:40~	これって本当？○×栄養クイズ		
	13:00~	運動の実践！健康体操	健康運動指導士	
	14:00~14:30	医師講義 生活習慣病って？	医師	

◎次回は11月1日(火)です

11月1日 中華丼/湯豆腐/白湯スープ/りんご

11月8日 とろろ蒸し/ひじきの炒め煮/三食なます/柿

11月15日 揚げカツオの味噌煮/きのこサラダ/卵豆腐のあんかけ/バナナ

11月22日 えびの炒め物/スパゲッティ/厚揚げの煮物/みかん

問い合わせ先 (TEL 中部病院27-1111各科外来、 栄養科直通27-1276)

※当院で診察を受けられている患者様対象です