



参加費無料！

糖尿病運動療法 市民公開講座

～LIVE配信～

日時 2021年6月20日（日）
10:30～11:30

参加には事前登録が必要です。
（詳細は裏面をご覧ください）
受付締め切り：6月19日（土）正午

演者：原 健二先生

獨協医科大学埼玉医療センター
糖尿病内分泌・血液内科 講師



実技：加瀬祐子先生

株式会社東武スポーツ インストラクター

演題：コロナ禍でも！！
ゼロから始める！糖尿病運動療法

食事、薬そして『運動』が糖尿病治療の三本柱！

運動療法は糖尿病治療のひとつです。運動療法には血糖を下げる効果だけでなく、体重を減らす効果、心臓や肺、筋肉や骨の衰えを抑える効果もあります。しかし、何から始めればいいのか？何に気を付けるべきか？よくわからない方も多いのではないのでしょうか。本講座はそれらの疑問に答える講演と、インストラクターの指導の下、実際に身体を動かす体験を提供する企画となっております！皆様が運動療法を楽しんで頂ける一助になりましたら幸いです。



共催：埼玉県糖尿病協会 大日本住友製薬株式会社



《ご視聴方法のご案内》

※ご視聴には事前登録が必要です。



- 1、下記のURLまたは二次元コードから事前登録サイトへお入り下さい。

《事前登録サイト》

https://zoom.us/webinar/register/WN_cwYSCDfaSTKfA3zuFYtsIA



- 2、「氏名・メールアドレス・市町村」を入力し登録ボタンを押して下さい。
- 3、登録完了後、視聴用URLの記載されたメールが送付されます。内容をご確認ください。
- 4、当日お時間になりましたら送られてきました視聴用URL（[ここをクリックして参加](#)）をクリックしご視聴下さい。

お手持ちのインターネット接続が可能なパソコン・スマートフォン・タブレット型端末等でご視聴頂けます。

ご連絡頂く「個人情報」は本会運営の目的のみに使用させていただきます。

☆ご視聴に際しての注意事項☆

本講演ではスポーツインストラクターによる実技指導がございます。主治医にご相談の上、ご参加下さい。また、ご気分の優れない方や運動を控えるよう指示をされている方は実技へのご参加はご遠慮下さいますようお願い申し上げます。

お体を動かす際は周囲に十分お気をつけ頂き安全を確保しご参加ください。