

専門職が
わかりやすく
お伝えします!

町立辰野病院

2026年度

糖尿病教室

知ることから始める、健康づくり。

血糖値が気になる方、糖尿病と言われた方、
ご家族の方も。

どなたでも **無料** でご参加いただけます。

生活に
役立つ
ヒントが
いっぱい!

第1回 糖尿病基礎講座

9月19日(土)

14:00~15:00

私の血糖値って高いの?
~測定して学ぶ わたしの健康~

✓ 血糖測定を実施します

担当講師 看護師

会場 町立辰野病院 講堂



第2回 糖尿病合併症について

10月4日(日)

13:15~14:00

糖尿病と上手につきあうために
~知っておきたい合併症のおはなし~

病院祭 医学講座で開催!

担当講師 堀内 勇希 医師

会場 町立辰野病院 玄関ホール



第3回 食事療法

11月21日(土)

10:00~13:00

レッツクッキング!

~食物繊維たっぷりハッピーごはん~

✓ 血糖測定も実施します

担当講師 管理栄養士

会場 町民会館 調理室



事前予約制

限定15名
参加無料

先着順・定員に
なり次第受付を
終了させて
いただきます。

第4回 運動療法

12月12日(土)

14:00~15:00

自宅でできる簡単筋トレ

~糖代謝を高めよう~

担当講師 理学療法士

会場 町立辰野病院 講堂



第3回の
調理実習のみ
事前予約が
必要になります。



予約開始: 10月4日(日) 病院祭医学講座終了後から受付開始

※詳細については病院ホームページにてご案内させていただきます。



こんな方におすすめです

- ✓ 血糖値が気になる方
 - ✓ 健診で血糖値を指摘された方
 - ✓ ご家族の方
 - ✓ 地域の皆さま
- お気軽にご参加ください。

参加費
無料

お問い合わせ

町立辰野病院

0266-41-0238

ホームページ

<https://hosp.town.tatsuno.nagano.jp/>



ホームページは
こちらから!