

糖尿病友の会 おはな
年間計画表

月	日	曜日	時間	内容	会場
4	5	日	9:30~ 13:30	楽しく歩いて健康づくり♪ お花見ウォーク	かしの森公園
	18	土	15:00	定期総会・親睦会	4階 糖尿病教室
5	23	土	14:00~ 15:30	インスリンの保管方法と 注意点について	4階 糖尿病教室
6	13	土	12:00~ 13:30	お料理教室 講話：新しい交換表について	3階 サンテ
7	13 ~ 18	月 ~ 土	9:30~ 12:30	楽しく健康チェック ロコモチャレンジ!!	1階 外来待合
8	29	土	14:00~ 15:30	薬の飲み方について	4階 糖尿病教室
9	12	土	12:00~ 13:30	お料理教室	3階 サンテ
	12	土	14:00~ 15:30	トスガニアン・お茶会	3階 ソレイユ
10	11	日		ハイキング	那須平成の森



都合により、
予定が変更される場合があります。
詳しくは各回のポスターをご確認ください。
どなたでもご参加いただけます。
気軽にご参加ください。



月	日	曜日	時間	内容	会場
11	14	土		世界糖尿病デー	
12	15	火	10:00~ 10:15	3分でできる! 肩こり体操	1階 外来待合
	19	土	14:00~ 15:30	合併症について	4階 糖尿病教室
	未定			糖尿病友の会 おはな 忘年会	
1	21	木	10:00~ 10:15	3分でできる! 腰痛体操	1階 外来待合
	23	土	12:00~ 13:30	お料理教室	3階 サンテ
2	19	金	10:00~ 10:15	3分でできる! ひざ痛体操	1階 外来待合
	27	土	14:00~ 15:30	シックデイと薬について	4階 糖尿病教室
3	10	木	10:00~ 10:30	自分の検査値を知ろう	1階 外来
3	12	土	10:00~ 10:15	3分でできる! 腹筋体操	1階 外来待合

都合により、
予定が変更される場合があります。
詳しくは各回のポスターをご確認ください。

どなたでもご参加いただけます。
気軽にご参加ください。

