

## 介護予防講習会

# 糖尿病と運動

### 日時

11月5日(火)

13時30分～15時

### 場所

旭区民センター

2階 小ホール

参加  
無料

### 講師

社会医療法人 ONE FLAG

牧病院テイクアセンター

理学療法士 上田 翔平 先生

### 介護予防講習会の内容

★糖尿病と運動のおはなしと

介護予防体操

対象／大阪市内在住の60歳以上の方

定員／50名(先着順)

申込み／10月8日(火) 午前9時45分からご本人が電話・来館にて

※お申込受付開始時に定員を超える場合は、抽選により参加者を決定します。

糖尿病になるとインスリンの働きが不十分なために血液中に糖があふれ、血糖値が高い状態が長期間続くと、血管が傷つき様々な合併症を引き起こします。それを防ぐ為に定期的な身体活動や歩行などの運動は血糖値に対する効果だけでなく、血管障害の予防、認知症の予防、寝たきりの予防など健康寿命を延ばすのに良い効果があります。

～ お問い合わせ ～

旭区老人福祉センター 旭区森小路 2-5-29

TEL:06-6955-1377 FAX:06-6955-1398

指定管理者(福)リベルタ

### 『介護予防講習会 ～糖尿病と運動～』申し込み用紙

お名前 \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 歳

ご住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 利用証番号 \_\_\_\_\_

※講演会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。