血糖値をコントロールす 運動のポイント

生活習慣病を予防するには規則正しい生活をすることが重要です。 とくに運動は続けることが難しく、習慣化するまでのハードルが高 いと言われています。

今回は血糖値をコントロールする運動のポイントや継続するコツに ついてお話します。

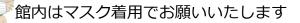
> 〈日時〉令和7年11月25日(火)14:00~15:00 (受付 13:30~)

〈料金〉Ì,000 円(当日現金でお支払いください)

〈場所〉関東労災病院 総合研修センターB 館 1 階 予約・お問い合わせ〉

治療就労両立支援センター 044-434-6337

※前日までにご予約をお願いいたします



スマートフォンのカメラで読み取ると ジヘジャンプします



健康診断部を出て東横線に向かって 直進すると右側奥にある建物が 総合研修センターB 館です





