

血糖値をコントロールする 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のが重要です。
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します。

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

〈料金〉 1,000 円(当日現金でお支払いください)

〈講師〉 理学療法士

〈場所〉 関東労災病院 総合研修センターB館 1階

〈ご予約・お問い合わせ〉

関東労災病院 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



館内はマスク着用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
ペー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

