

糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための

参加無料  
要申込

# 糖尿病1日教室



糖尿病について正しく学び、食事・運動・治療のポイントを  
専門家からわかりやすく学べる教室です。

ご本人はもちろん、ご家族の方もぜひご参加ください。



日時

2026年10月10日(土) 14:00～16:00

会場

西多摩医師会館 2階 会議室  
青梅市東青梅1-167-12 (受付:13時半より)

費用

無料

定員

30名【要申込】

対象

糖尿病の患者さんとその家族の方、糖尿病予備群と言われた方、  
血糖値が高めと言われた方、糖尿病治療に興味のある方



～ 感染予防対策のためマスク着用にて受講をお願い致します ～

## プログラム

(司会:大堀医院 副院長 大堀 哲也 先生)

### 14:00 【誰にでもわかる糖尿病の話】(仮)

医師 大堀医院 副院長(糖尿病専門医) 大堀 哲也 先生



### 14:40 【食事療法の基本】

～継続可能な食べ方を見つけて実践～(仮)～

管理栄養士 市立青梅総合医療センター 木下 奈緒子 先生



### 15:20 【糖尿病の運動療法】

～生活の中で行える!簡単・手軽な運動方法～

トレーナー 高村内科クリニック 寺本 由美子 先生



### 15:50 質疑応答



主催 (一社)西多摩医師会 西多摩地域糖尿病医療連携検討会

後援 (一社)東京都西多摩歯科医師会、(一社)西多摩薬剤師会

「糖尿病1日教室」についてのお問い合わせ、申し込みは

西多摩医師会

TEL: 0428-23-2171

月～金曜日 午前10時～午後4時



お申込みはこちら。

スマートフォンで  
QRコードを読み取り  
お申込み下さい。

