

気になるけど、
何から始めれば？



肥満と糖尿病

糖尿病について考える会

 講演

令和
8年

11.12

木

13:00

14:40



市立旭川病院 外来棟3階 大会議室

どなたでも参加できます



市立旭川病院
Asahikawa City Hospital

こんなこと、 一緒に考えてみませんか？

6つのテーマをわかりやすくご紹介します

1 足を守る



2 肥満症を知る



3 体重に
振り回されない



4 糖尿病治療
を知る



5 運動で
無理なく減量



6 食事
で上手に体重管理



気になるテーマがあれば、この機会にぜひ。



市立旭川病院
Asahikawa City Hospital

参加について



日時

11月12日(木)
13:00~14:40



会場

市立旭川病院
外来棟3階 大会議室



対象

どなたでも
ご参加いただけます



参加費

参加無料 | 駐車料金無料



特典

来場者には
「あさひかわ健幸アプリ」ポイントも



こんな方におすすめ



最近、
体重が気になる方



糖尿病のことを
詳しく知りたい方



運動や食事の
工夫を学びたい方



お問い合わせ

市立旭川病院 栄養給食科
TEL 0166-24-3181(内線 5565・5566)



市立旭川病院
Asahikawa City Hospital