

# 学ぶ。 動く。 生活習慣病予防。



糖尿病患者さんへの運

動によって**血糖値を下げる**

動によって**体重を減らす/筋**

動によって**病気になりにくく**



後日動画配信



2025

4/23(水)

19:00~20:00

綾部市立病院 2F 講堂

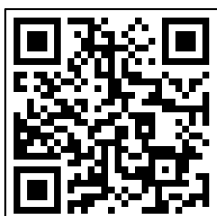
※講演内容は、後日動画配信します。

**予約優先制** 定員50名

ご予約はお電話もしくはQRコードで

申込期間 2月13日~4月22日

(定員までは予約がなくてもご参加いただけます。)



講演

綾部市立病院 健康スポーツ医 大坂 貴史  
運動指導

理学療法士 岡田 貴文

マスク着用で来院をお願いします。

当日、体調がすぐれない方は、来院をご遠慮ください。

講演申込・お問合せ

綾部市立病院 インフォメーション

0773-43-0123 (内線 160)

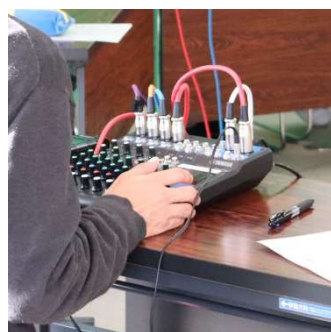
お電話は 14:00~16:00 の間に連絡をお願いします

# 学ぶ。 動く。 生活習慣病予防。

76.3FM  
**Fmいかる**  
ラジオ放送



糖尿病患者さんへの運動によって**血糖値を下げる**  
運動によって**体重を減らす/筋力**  
運動によって**病気になりにくく**



くろまめチャンネル



2025

4/15(火)

12:15~

「健康のために筋肉を育てよう！  
みんなでエクササイズ」

出演者

綾部市立病院 健康スポーツ医 大坂 貴史  
理学療法士 岡田 貴文

FM いかる(76.3MHz)にて放送  
※放送内容は、後日 YouTube 配信します。