



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

市民健康講座

糖尿病と上手に付き合い “寒さを乗り切ろう!”

講義内容

・寒さを感じる病気

・風邪とお薬

・冬は血糖値が上がりやすい!?

運動ミニコーナー
ご一緒にどうぞ

・寒い冬は家で筋力トレーニング

※動きやすい服装でお越しください

・冬に起きやすいこころの不調を乗り切ろう

・冬の糖尿病食は鍋が最強！



進化した血糖値を上げない新ルール

日時	2026年2月27日(金) 15:00~16:30		
場所	堺市立総合医療センター 1階ホール (堺市西区家原寺町1丁1番1号) JR阪和線津久野駅から徒歩5分		
対象者	どなたでも(専用フォームから事前予約が必要)	費用	無料
予約方法	以下URLもしくは右のQRコードから専用フォームに必要事項をご入力のうえお申し込みください https://form.sakai-hospital.jp/shiminkenkouza20260227		



お問い合わせ先 経営企画課 072-272-1199