



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!?
- ・寒い冬は家で筋力トレーニング 
- ・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

運動ミニコーナー
一緒にどうぞ

※動きやすい服装で
お越しください



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ち
お申し込みください



<https://form.sakai-hospital.jp/shiminkenkoukouza20260227>