

ブルーサークルは世界糖尿病デーキャンペーンのモーターです

健康市民よこはま公開講座

あなたの健康習慣大丈夫？ 健康法のうそ？ホント!!!

11/9²⁰¹⁹
(土) 11:30 開場
~ 15:00

とろろ 済生会横浜市東部病院
3階フロア

11月14日は、世界糖尿病デー

イベントプログラム

<イベントブース> 申込不要・無料

11:30 ~ 15:00

身体計測 血糖測定 血圧測定ほか
運動体験やインスリン・内服薬展示など…

<食事体験> 要申込・税込 700 円 (限定 100 食)

11:30 ~ (時間は予約時に決定します)

【和食】雑穀ご飯、和風ハンバーグ~きのこのソースがけ、
舞茸とわかめのお吸い物、水菜と大根のサラダ、季節の
果物

【洋食】ライ麦パン、白身魚のトマトソースがけ、カリ
フラワーのポタージュ、きのこのバルサミコ炒め、季節
の果物

<動脈硬化検査> 要申込・無料 (限定 45 名)

11:30 ~ (時間は予約時に決定します)

講演会

申込不要・無料

13:15 ~ 14:30

講演 1

知って得する生活習慣病の話

講演 2

皆さんで「健康法のうそ？ホント!!!」
クイズに参加してみよう!!

食事体験と動脈硬化検査の
お申込とお問い合わせ

地域医療連携室 045-576-3000

(平日 9:00 ~ 16:00)

申込締切 11月6日(水)