

# 食べて動いて

## 元気アップ教室

### 【対象の方】

下記のいずれかに該当し、木曽病院にかかっている方

- ① 糖尿病、脂質異常症、高血圧のうち、  
1つ以上について治療を受けている
- ② BMI が30kg/m<sup>2</sup>である

### 【持ち物】

診察券、マイナンバーカードまたは健康保険証、

弁当、飲み物、筆記用具、マスク(院内着用でおねがいします)

★弁当は病院食堂へ注文可能(お申し込みの際お知らせください。別途700円当日徴収します)

### 【費用】

集団栄養指導料を算定し、健康保険の負担割合に応じた額となります(80~240円)

教室終了後、会計にてお支払いください

### 【申し込み方法】

申込書を100番窓口へ提出、またはFAX等で木曽病院へご送付ください。

QRコードからもお申込みいただけます。

### 令和7年度 開催日

①7月22日(火) ②8月18日(月) ③9月19日(金)

④10月21日(火) ⑤11月17日(月) ⑥12月19日(金)

⑦1月19日(月) ⑧3月9日(月)

時間 12時~13時

※各回、開催1週間前までにお申し込み下さい

おいしい食事の後は適度な運動♪  
食後の血糖値を素早く下げるコツ  
を体験しよう！



(申し込み用)

【お問い合わせ】長野県立木曽病院 栄養科(担当:織田)  
電話 (0264) 22-2703 FAX (0264) 22-2538

