

# 「食べて動いて元気アップ教室」

栄養バランスのよい食事、  
食後の血糖値があがりにくい食べ方、  
そして血糖値を素早く下げる運動を  
体験して、身につけませんか！



4~8月

**第4火曜日、12時~13時**

(~~4/28~~, 5/26, 6/23, 7/28, 8/25)

**木曽病院 2階講堂にて開催**

対象：生活習慣病で木曽病院に定期受診されている方

費用：弁当代700円+加入する健康保険により80~240円

まずはお電話にてお問い合わせください（☎22-2703、平日13時-16時）