

「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！



【開催日】

10/28 (水) , 11/24 (火) , 12/16 (水) ,
2027/1/27 (水) , 3/10 (水)

12時～13時 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）