

第13回メタボリックシンドローム会

日常生活に運動を！メタボ・糖尿病と運動療法

【日時】2012年12月8日(土) 9:30～12:30
【場所】京都医療センター 管理棟4階 大会議室

★プログラム★

- ① 9:30～9:50：身体測定
- ② 9:50～10:00：開会の挨拶（会長・曾束 泰也）



③ 10:00～10:30

モーニングレクチャー：

「専門医が解説！カロリー制限食と糖質制限食の違いについて」
～安全に糖質制限をするためのコツ～

姫野病院 糖尿病腎臓内科 姫野 亜紀裕 先生



④ 10:30～11:10

特別講演：「今日からどこでも実践できる運動療法」

同志社大学 スポーツ健康科学部 石井 好二郎 教授



「運動しなくては」と思ってもなかなか時間が取れないもの。そこで、スポーツ健康科学で有名な石井教授に運動療法の効用・重要性をご教示頂き、家事・仕事の合間や休み時間などに実践できる運動療法を習得して健康的にダイエットしましょう！



- ⑤ 11:10～11:30：自分のからだを知ろう！
～かんたん体力テストにみんなでチャレンジ～
(2-8 看護師・健康運動指導士 小峰 圭子)
- ⑥ 11:30～11:50：メタボランクで意識改革！～患者アンケートより～
(京都医療センター・管理栄養士 片山 蘭)
- ⑦ 11:50～12:10：表彰式・体験談
- ⑧ 12:10～12:30：閉会の挨拶（副会長・本木 喜幸）



● お申し込み方法 ● 《締め切り 11月22日(木)》

参加を御希望される方は、下記の事務局に氏名、年齢、住所を御記載の上、FAXしてください。
または、事務局まで御電話ください。

●一般の方、医療従事者の方もお気軽に御参加ください。

事務局 京都医療センター・メタボリックシンドローム会

連絡先 電話：075-641-9161(内線 7339) FAX：075-645-2781

先着70名様