

第1回「健康ひろば」を開催しました！

～テーマ「糖尿病について」多くの皆さまにご参加いただきました～

令和8年6月28日(日)、介護老人保健施設つかまの里 南天講堂において、第1回「健康ひろば」を開催しました。

今回は、南天診療所院長(糖尿病専門医)の大岩亜子医師を講師に迎え、「糖尿病について」をテーマに講演を行いました。

講演では、糖尿病に関する誤解を分かりやすく解説するとともに、予防のための食事や運動のポイント、インターバル散歩など、日常生活で実践できる健康づくりについて紹介しました。



参加者アンケートでは、

「糖尿病にならないための心得を学ぶことができた。」

「大変勉強になりました。」

「生活や健康づくりに役立った。」

など、多くの嬉しいご意見をいただきました。また、参加者全員が「今後も参加したい」と回答されるなど、大変好評な健康講座となりました。

南天診療所・介護老人保健施設つかまの里では、地域の皆さまの健康づくりを応援するため、「健康ひろば」を継続して開催してまいります。



❀ 次回開催のお知らせ

次回は秋頃の開催を予定しております。

健康づくりに役立つテーマを企画しておりますので、ご家族やご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひお気軽にご参加ください。

皆さまのご来場を心よりお待ちしております。