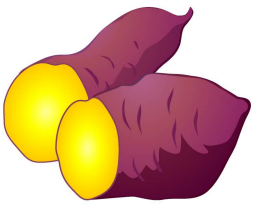
長野県栄養士会伊那支部糖尿病公開講座



とっても楽しい糖尿病教室

～気軽に学べる健康習慣～



日時　令和8年11月7日（土）
13：30～16：15　受付13：00より

会場　かんてんぱぱガーデン（伊那市西春近）
健康パビリオン２階（R&Dセンター）

参加費 無料

内容

13：00　受付
時間まで健康パビリオンで血圧測定、握力測定、など体験できます。
ご希望があれば病院看護師による血糖測定も行うことができます。

13：30～14：30
調理デモと試食
気軽に作れる、血糖に影響が少ないおいしいお料理とデザートを紹介、試食をします。

休憩
14：45　軽く運動
簡単にできる運動を紹介します。
少し体を動かしましょう。

15：00～講演会
「糖尿病と生活習慣、食習慣」
（仮題）
講師　南天診療所院長
大岩　亜子先生

16：15　終了予定
希望者には血糖測定、栄養相談も受け付けます。





大岩先生は専門医として長年にわたり、信州大学医学部附属病院で糖尿病診療に携わり、糖尿病診療の発展と患者さんの健康を支えてこられました。現在は南天診療所の院長として専門性を生かし地域の患者さんに寄り添った診療に尽力されています。今回は日常生活で実践できる健康づくりについてお話いただけます。

参加申し込み