

銭湯 × 健やかな暮らしシリーズ 第二弾

糖尿病 って なんだ？

日常でできる糖尿病予防と、糖尿病のいまを知る。

2024 11月14日 木

午前の部 10:00-12:00 / 午後の部 14:00-16:00

場所：小杉湯となり（JR高円寺駅徒歩5分）

主催

小杉湯看護師チーム
「ふくふく」



銭湯ぐらし
sento-goodrashi

プログラム内容

トーク
セッション

そもそも、糖尿病ってどんなもの？
現役看護師が答える
糖尿病の基礎知識と予防方法



体験

まな板も包丁も使わない
「ゆる飯」で楽しくおいしく
糖尿病対策！！



対話

せっかくだから、話してみよう
ご飯を食べながら
ディスカッションタイム

こんな人に来てほしい！

- ・生活リズムの乱れが大きくて、ついついエナジードリンクばかり飲んでしまう人
- ・仕事や運動不足でストレスを感じている人
- ・最近、体型の変化を感じて気になってる人
- ・高カロリーな食事が多い人
- ・糖尿病のことを伝えるイベントや活動をしている人 etc...



イベント詳細、
お申し込みはQRコードから

ご質問やお問い合わせは、小杉湯看護師チーム「ふくふく」の
公式Instagram までDMをお送りください ▶ @fukufuku_s2_