

弘前大学大学院保健学研究科
生体応答科学研究センター
弘前市民公開講座

小さな習慣で変わる
糖尿病対策

— 食事 × 運動 × セルフケアのコツ —

令和8年2月7日（土）

13:00～15:30

弘前大学保健学研究科 第33講義室

申し込み不要・参加費無料・動きやすい服装でご来場ください

1. 小さな習慣、大きな変化～糖尿病予防の🔑～

講師：桜庭 咲子 氏（弘前大学医学部附属病院・糖尿病看護認定看護師）

松山 裕美 氏（同院・糖尿病看護特定認定看護師）

2. 糖尿病の食事療法

講師：藤田 裕恵 氏

（弘前大学医学部附属病院・栄養士）

3. 糖尿病患者に対する運動療法

講師：千々松 雅人 氏 ※実演あります

（弘前大学医学部附属病院・理学療法士）

