

平成28年 **3/21** 月・祝 12時～16時

三重県総合文化センター

中ホール・第1ギャラリー・大会議室

参加無料
託児あり(予約制)

定員 **950名** ※事前申し込み優先
※当日整理券は12時より会場にて配布します

講演会

開場 12時 開演 13時

第1部 **これならわかる! 糖尿病**

村田和也先生(伊勢赤十字病院) 荒木里香先生(三重病院)



第2部

これなら出来る!
糖尿病予防
かんたん食習慣のススメ

奥菌 壽子 さん
おくそ の とし こ

主なイベント

- エクササイズ (50名×3レッスン) axlios.
- みんなでクイズラリー ● 企業展示
- 健康測定コーナー
(血糖値・動脈硬化・骨密度・物忘れ他)

キッズイベントもあるよ!

- お医者さん看護師さん体験
- 白衣で撮影会
- エクササイズやクイズラリーも参加してね!



お申し込み方法

- | | |
|---------|----------------------|
| ① 郵便番号 | ⑤ メールアドレス |
| ② 住所 | ⑥ 講演会参加人数 |
| ③ 代表者氏名 | ⑦ エクササイズ参加人数(大人/子ども) |
| ④ 電話番号 | ⑧ 託児希望(500円/1名)の有無 |

以上を明記の上、次のいずれかの方法にてお申し込みください。

- お申込フォーム (WEB)
- E-mail
- 往復はがき

申込締切 平成28年3月13日(日) ※必着※

主催：三重大学医学部附属病院 / 三重県

お問い合わせ・お申し込み

みえ糖尿病県民公開講座事務局
(三重大学病院 糖尿病・内分泌内科)

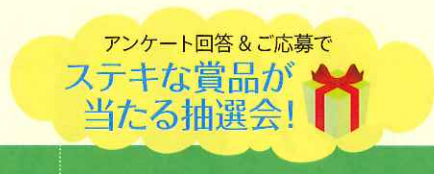
〒514-8507 津市江戸橋2丁目174番地
☎ info@mie-dm.net ☎ 059-231-5017(平日10:00~15:00)



詳細や最新情報は、
ホームページでチェック!

どうぞぼねっと

プログラム



| | | | |
|------|-------|---------|--------------------|
| 中ホール | ホワイエ | 第一ギャラリー | 大会議室 |
| 講演会 | 測定/展示 | 体験 | AXTOS 講師による エクササイズ |

開場 12:00 開演 13:00

第1部 13:00~14:10
これならわかる! 糖尿病
 村田和也先生(伊勢赤十字病院) / 荒木里香先生(三重病院)

頭の体操!
 いきいき脳活エクササイズ
 AXTOS 講師

第2部 14:30~16:00
これなら出来る!
糖尿病予防
かんたん食習慣のススメ
 奥菌 壽子さん

エクササイズ ミニレッスン

12:00~当日整理券配布

健康測定コーナー

- 血圧
- 血糖値
- 動脈硬化
- 体組成
- 物忘れチェック
- 骨密度 など

企業展示

- 伊那食品 (かんてん/シバ)
- ヤクルト東海 など

サンプル も5える!

12:00~当日整理券配布

みんなでクイズラリー (幼 小低 小高 中 成)
 クイズで楽しく糖尿病を学ぼう!
 大人用・こども用クイズあり。
 みんなで挑戦してね!

キッズ 白衣で撮影会 (幼 小低 小高 中)
 ワンピース白衣・ドクターコート白衣の
 2種類から選んでね!(2才用からあります)
 ※スマホ、カメラをお持ちください。

**キッズ お医者さん・看護師さん
 救急救命士さん体験** (幼 小低 小高 中)
 心臓や呼吸の音を聞いてみよう!
 血圧を測ってみよう!
 救急法・AEDを体験しよう!

みんな参加してね!

12:00~当日整理券配布

lesson 1 (50名) (幼 小低 小高 成) **13:00~13:35**
親子で! わくわくフィットネス
 親子と一緒に体操やゲームを
 楽しみながら身体を動かそう。

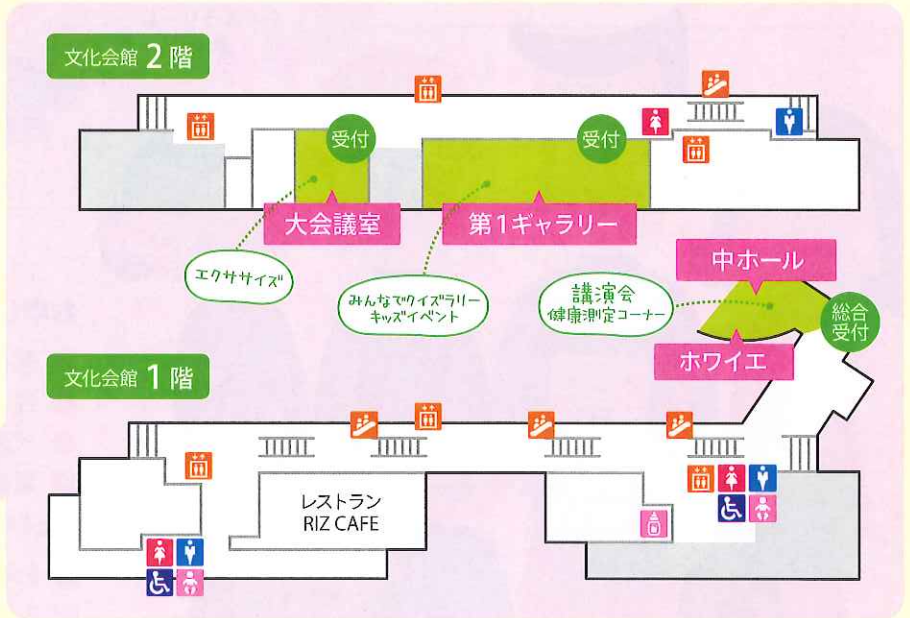
lesson 2 (50名) (小高 中 成) **14:30~15:05**
歩いて簡単エクササイズ
 ウォーキング(足ふみ運動)を中心に
 音楽に合わせて楽しく全身を動かそう。

lesson 3 (50名) (小高 中 成) **15:20~15:55**
誰でもできる! かんたん健康体操
 イスに座って行う、誰でもできる簡単な運動で
 楽しく運動不足を解消しよう。
 足の不自由な方もぜひご参加下さい。

参加対象: (幼) 幼児 (小低) 小学校低学年 (小高) 小学校高学年 (中) 中学生 (成) 成人

会場のご案内

三重県総合文化センター 〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234 番地 TEL:059-233-1111



- トイレ
- エレベーター
- 多機能トイレ
- エスカレーター
- おむつ交換台付トイレ
- 授乳室

協賛

アーケレイマーケティング/味の素/あすか製薬/アステラス製薬/アストラゼネカ/アボットジャパン/伊那食品工業/MSD/小野薬品工業/オムロンヘルスケア/キッセイ薬品工業/協和発酵キリン/興和創薬/サノフィ/サラヤ/三和化学研究所/塩野義製薬/ジョンソン・エンド・ジョンソン/第一三共/大正富山医薬品/大日本住友製薬/武田薬品工業/田辺三菱製薬/中外製薬/帝人ファーマ/ナガイレーベン/日本イーライリリー/日本光電工業/日本赤十字社三重県支部/日本ペーリンガー・インゲルハイム/ノバルティスファーマ/ノボノルディスクファーマ/富士薬品/持田製薬/ヤクルト東海/ロシュ・ダイアグノスティックス (50音順)