

第17回 やまと糖尿病を知る会

ZOOM オンラインで開催！！

『一畳でも運動はできる！！』
～運動で血糖値は下がるのか～

「さんご接骨院」院長 山後恭一先生をお招きし
出歩けない日でも、コロナ禍でも、一畳あればできる運動を
教えていただきます。

「運動は一日の中でどのタイミングが効果的？」
「どれくらいやればいいの？」などあなたの疑問にもお答えします。

日時：2021年9月18日（土）
14:00～15:30

東林間 / 鶴間かねしろ内科クリニック