

# 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か？」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