

第10回

健康長寿



バイキング教室

11/11 (火)
12:15~14:30

会場

中部ろうさい病院

2階 講堂

対象者

健康に興味のある方

定員

42名 (申し込み順)



参加費

1,200円

お土産あります！



鮭の和風あんかけ		
目安	揚げ	焼き
カロリー	153kcal	93kcal
塩分	0.6g	0.6g

申込期限

10/31(金)

参加申込書・詳細は
ホスピタルラウンジへ
(1階正面玄関入口)

血糖値測定やエクササイズ、
医師・看護師からの勉強になる
お話もあります！

第10回 健康長寿バイキング教室

日 時：令和7年11月11日(火) 12:15～14:30 (11:45受付開始)

会 場：中部ろうさい病院 2階 講堂

対象者：健康に興味のある方

参加費：1,200円（お土産あります）

申込期限

10/31(金)

申込方法

別紙の参加申込書に記載の方法で、申し込みをお願いします。

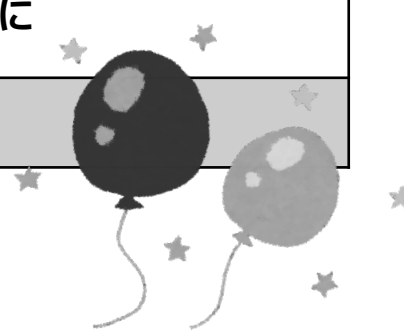


プログラム

11:45～ 受付開始 『血圧・血糖値・筋肉量を測ってみよう』

受付後、順番にご案内します。

時間	講師	内容
12:15	稲垣看護師長	開会のあいさつ
12:20	管理栄養士	バランスよく選び、美味しく食べよう (バイキング料理の説明・選び方・実食)
13:00	(休憩)	
13:10	高谷 脳卒中リハビリテーション看護 認定看護師	糖尿病と脳卒中 ～はじめよう！脳卒中予防～
13:30	近藤理学療法士	自宅で出来る簡単エクササイズを体験
14:00	中島 糖尿病・内分泌内科 部長	健康長寿になるために
14:30	中島 糖尿病・内分泌内科 部長	閉会のあいさつ



当日について

〔持ち物〕・筆記用具

・昼食時の内服薬、インスリンなど（必要な方のみ）

〔服 装〕エクササイズを行うので、動きやすい服装でお越しください。



問い合わせ

中部ろうさい病院 栄養管理部 TEL：052-652-5511(代)

第10回 健康長寿バイキング教室

参加申込書

締切 令和7年10月31日(金)

参加申込は、下記に記載の上、
①各診療科の外来窓口へ提出
②FAX送信(FAX番号:052-652-2640)
のどちらかの方法でお願いします

氏名	ふりがな
生年月日	昭 平 令 年 月 日 満 歳
身長・体重	身長 cm ・ 体重 kg
バイキング教室 への参加	☐ 初めて参加する ☐ 参加したことがある 今回（ ）回目
糖尿病の有無	有 ・ 無
食物アレルギーの 有無	有（アレルギー食物： ） 無
かかりつけ医	当院 ・ 他院（ ）
電話番号	※定員に達した時や天候不良等で中止の連絡に使用