

世界糖尿病デー記念事業

2017年11月11日（土）
ウエスタ川越 南公民館

[無料血糖測定・糖尿病相談会]

医師・看護師による血糖の無料測定と相談会

日時：2017年11月11日（土）

13時～16時まで

場所：ウエスタ川越（南公民館）受付前

[公開市民講座・参加無料]

講師：信州大学 能勢博 教授

テーマ

「糖尿病にはインターバル速歩－無理せず続けられる効果的な運動療法－」
ためしてガッテン」でも取り上げられたインターバル速歩の提唱者
能勢教授のお話を伺います。

日時：2017年11月11日（土） 14時～15時30分

場所：ウエスタ川越（南公民館）講座室

インターバル速歩とは

早歩きとゆっくり歩きを交互に数分間ずつ行う運動で健康増進により効果的な歩行方法です。