

東部地区糖尿病週間行事



健康寿命を延ばしましょう！  
～あなたにも今からできること～

11月10日(日)  
13:00～15:30  
(受付開始12:30)

木次チェリヴァホール  
3階大会議室

要予約

講演

「健康長寿は  
足腰から！」

講師 松江赤十字病院  
病院付部長  
医療安全推進室長  
垣羽 寿昭 先生

コグニサイズ

「あたまとからだに  
イイコトづくめ！！  
～みんなで楽しむコグニサイズ～」

平成記念病院  
理学療法士  
伊藤 耕平 先生

♪フルート演奏♪

～癒しのフルート～

手納 信一 先生(手納医院院長)  
石川 万里子 先生  
(島根大学医学部附属病院  
糖尿病看護認定看護師)

参加費：無料

申し込み：準備の都合上11月1日(金)までに申し込みをしてください。

申し込み先：★糖尿病友の会の会員の方は所属しておられる友の会事務局へ

★友の会に所属しておられない方は島根県糖尿病協会事務局へ  
【島根県糖尿病協会事務局】

松江赤十字病院 生活指導室(担当 吉岡)

TEL(0852)24-2111内線7229

FAX(0852)31-9783

E-mail:seikatsu@matsue.jrc.or.jp

コグニサイズとは？

体を動かしながら全身の機能維持を  
図ると同時に認知トレーニングも行  
い脳の働きを活性化させ、認知症の  
予防と健康の増進に役立ちます。



《木次チェリヴァホール》

雲南市木次町里方55番地

\*JR木次線 木次駅から徒歩1分