

# さいわい 2019 糖尿病デー



world diabetes day  
14 November

11月14日は  
世界糖尿病デー

2019年11月9日にさいわい糖尿病デー2019を開催いたしました。  
当日は150名の方にご参加いただき、無料測定会や糖尿病予防体操教室、目で見て学ぶ食物繊維やコスモス友の会ご紹介の展示、栄養相談やドクター相談コーナーを設け、体験や相談会を行いました。またさいわい糖尿病デー開催にあわせ、11月1日～15日まで、川崎幸クリニックのブルーライトアップを行いました。

## 無料測定会



測定は全5種類!結果はいかがでしたか?

## 展示ブース



意外と摂れていない食物繊維。食物繊維入り緑茶のサンプル配付も行いました!

## 相談コーナー



測定結果や普段の食生活について相談

## 糖尿病予防体操教室



1回15分、全6回行いました。運動の効果や種類、強度、注意点について学び、準備運動を行ってから体操スタート。10種類の糖尿病予防体操を行いました。