

# 運動は“**頑張る量**”より “**程好い質**”が効果につながる

糖尿病において運動療法は欠かせません。  
正しい運動方法を学びましょう。

参加費  
無料

日時

令和8年1月31日（**土**）  
午後3時～午後4時

会場

赤羽会館 大ホール  
北区赤羽南1-13-1

定員

150名(先着)  
※直接会場に  
お越しください

対象

北区在住・在勤の方、興味のある方  
※手話通訳あり

講師

東京医科大学八王子医療センター  
糖尿病・内分泌・代謝内科  
健康運動指導士、理学療法士

あまかわ よしひろ

天川 淑宏先生



運動のできる  
服装で  
ご来場ください

問い合わせ

東京都北区  
健康部 健康政策課 地域医療係  
☎03-3919-9601

