

11月14日(土) 14時～16時(開場13時30分)

糖尿病 市民公開講座

会場 苫小牧市医師会館 3階講堂

苫小牧市旭町2丁目4-20



world diabetes day
14 November

参加無料 定員：130名

総司会

王子総合病院 院長/苫小牧市医師会 理事

三木 隆幸 先生

講演1 14:00～14:25

「糖尿病を知って、上手につきあう ～糖尿病の全体像と、運動療法への入口～」

おおはた内科循環器クリニック 医師 大野 紘平 先生

講演2 14:25～14:50

「健康診断で見逃さない！糖尿病のサインと早期発見のコツ」

苫小牧東病院 看護師 箱崎 理恵 先生

講演3 14:50～15:15

「糖尿病の運動療法 今日から気軽に始める貯筋生活」

王子総合病院 理学療法士 會津 圭崇 先生

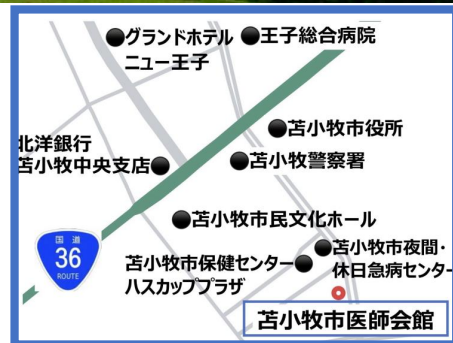
特別講演 15:15～16:00

「自分に合った方法で体と向き合うこと

～チームスポーツの経験から考える人それぞれの健康管理～」

女子アイスホッケー 元スマイルジャパン

大澤 ちほ 氏



駐車場には限りがあります。乗り合わせや公共交通機関のご利用にご協力ください

お問い合わせ：苫小牧市健康福祉部保健医療介護推進室健康づくり課 電話 0144-32-6410
主催：苫小牧市 共催：苫小牧ブルーライトアップ実行委員会 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社
後援：苫小牧市医師会

申込方法につきましては裏面をご覧ください

糖尿病市民公開講座（2026/11/14）

お申し込み方法

【申込締切】11月9日(月) 定員：130名

参加をご希望の方は、電話、電子申請、FAXのいずれかの方法でお申し込みください。



電話

0144-32-6410



電子申請



スマートフォンから

お申し込みいただけます



FAX

下記のFAX申込書に必要事項をご記入のうえ、お送りください。

FAX申込書

送信先：苫小牧市健康福祉部

保健医療介護推進室 健康づくり課

FAX：0144-32-4322

お名前	
ご住所	〒
電話番号	
同行者の有無	☐ あり ☐ なし ※「あり」の場合は、下記をご記入ください。
同行者 お名前・ご住所	[1人目] 名前： 住所： [2人目] 名前： 住所：