

☆為響應環保請自備水杯、原子筆。

☆因疫情每堂課限制全程配戴口罩，敬請預先報名，額滿為止。

場次	日期	時間	主題
1	3月24日(三)	09:00-09:20	認識你和我~動起來
		09:30-10:20	維護口腔機能~健口操
		10:30-11:30	基礎保健篇：認識糖尿病
2	4月7日(三)	09:00-09:20	健口操~動起來
		09:30-10:20	潔牙技巧~牙縫清潔
		10:30-11:30	居家保健篇：認識檢驗數值與血糖監測
3	5月5日(三)	09:00-09:20	健口操~動起來
		09:30-10:20	口腔保健基本概念~刷牙
		10:30-11:30	快樂飲食篇：我的每日飲食指南
4	6月2日(三)	09:00-09:20	健口操~動起來
		09:30-10:20	奉上一杯故宮養生茶—從古人智慧學養生
		10:30-11:30	快樂飲食篇：清涼一下!消暑甜品實作
5	7月7日(三)	09:00-09:20	健口操~動起來
		09:30-10:20	認識動作能力分級與相關輔具選用
		10:30-11:30	用藥安全篇：糖尿病人的藥物治療
6	8月4日(三)	09:00-09:20	胖胖圈OUT~動起來
		09:30-10:20	糖尿病患者的運動觀(一)
		10:30-11:30	用藥安全篇：糖尿病人的藥物治療
7	9月1日(三)	09:00-09:20	顧筋骨IN~動起來
		09:30-10:20	糖尿病患者的運動觀(二)
		10:30-11:30	進階保健篇：認識代謝症候群
8	10月6日(三)	09:00-09:20	我的餐盤健康操~動起來
		09:30-10:20	甜蜜的負擔-糖尿病飲食原則
		10:30-11:30	腎臟保健篇：糖尿病腎病變
9	11月1日(一)	13:30-13:50	我的餐盤健康操~動起來
		14:00-15:00	傷口照護篇：糖尿病足的傷口照護
		15:10-16:10	控管三高、遠離併發症
10	12月6日(一)	13:30-13:50	我的餐盤健康操~動起來
		14:00-15:00	健康美容篇：做個美美的糖尿病人
		15:10-16:10	腎利人生-糖尿病腎病變飲食原則

上課地點：北投區健康服務中心1樓視聽室(石牌路二段111號)

主辦單位：臺北市北投區健康服務中心 協辦單位：北投唎哩岸甜蜜俱樂部

聯絡方式：2826-1026分機7268 倪護理師 / 傳真：2821-7389

廣告★「腰圍過粗較容易得到糖尿病、高血壓、代謝症候群等慢性病」

廣告★男性的理想健康腰圍35吋或90公分、女性的理想健康腰圍31吋或80公分。

### 報名表：

姓名	生日(年月日)	聯絡電話	勾選身分： 對象以高血糖危險群民眾為優先	掃QR CODE報名
			<input type="checkbox"/> 糖尿病患者，糖化血色素<7% <input type="checkbox"/> 糖尿病患者，糖化血色素>7% <input type="checkbox"/> 高血糖危者 <input type="checkbox"/> 患者家屬 <input type="checkbox"/> 其他	