

# ロカボとインターバル速歩



日時

2017年4月28日（金）  
午後1時30分～

講師

有馬利治（内科医師）

場所

阪南中央病院 東館2階 講義室

糖尿病の人も、糖尿病が心配な人も、「糖尿病はないが、ちょっとやせなきゃまずい」人も。多くの、悩める成人病予備軍のみなさん、だれにでも役立つ、「ロカボ」と「インターバルトレーニング」を学びます。

食べても血糖があがりにくい「ロカボ」食の試食、運動が苦手な人にも効果のある「インターバルトレーニング」の実演があります。

…で、ロカボってなに？  
ぜひ有馬先生に聞いてみましょう。



お問合せは、072-333-2100 阪南中央病院 内科まで