

おなかまわり
すっきり♪

食生活

平成29年度

サポートクッキング

☆☆栄養士と一緒に考えます☆☆



コレステロールを
下げる食事

糖尿病予防

おいしく減塩



生活習慣病の予防、改善のための食生活について
調理をしながら学びましょう！！



男性でも簡単に
作れる！



減塩や、ヘルシーに料理
を作る方法が分かった

自分に合った食事の量は
このくらいなんだな...

《対象》 自身の生活習慣病が心配な方、またはその家族
(74歳以下の方)

《定員》 各会場20名

《参加費》 無料

《内容》 ●テーマ別食生活の話
(高血圧予防編、高コレステロール予防編、高血糖予防編)

●調理実習

(自分にあった食事量を実際に作ってみたり、味わってみましょう)

→裏面に続く

平成29年度 食生活サポートクッキング

《会場・開催日・テーマ》

会場	日程	テーマ	申し込み開始日
城東保健福祉センター	平成29年 7月20日(木)	高血糖予防編	6月12日(月)
	平成29年11月 1日(水)	高血圧予防編	10月10日(火)
	平成30年 2月23日(金)	高コレステロール 予防編	1月10日(水)
東部生涯学習センター	平成29年 8月18日(金)	高コレステロール 予防編	7月10日(月)
	平成30年 1月30日(火)	高血糖予防編	12月11日(月)
北部生涯学習センター	平成29年 9月28日(木)	高コレステロール 予防編	8月10日(木)
藁科生涯学習センター	平成29年12月15日(金)	高血圧予防編	11月10日(金)
南部保健福祉センター	平成29年 7月20日(木)	高血圧予防編	6月12日(月)
	平成29年10月31日(火)	高コレステロール 予防編	9月11日(月)
大里生涯学習センター	平成29年 8月31日(木)	高血糖予防編	7月10日(月)
	平成30年 1月18日(木)	高血圧予防編	12月11日(月)
長田生涯学習センター	平成29年 9月29日(金)	高コレステロール 予防編	8月10日(木)
	平成29年12月 1日(金)	高血糖予防編	11月10日(金)

《時間》 午前10時～午後1時

《参加費》 無料

《持ち物》 筆記用具、電卓、健康診査の結果(一番新しいもの)
エプロン、三角巾、布巾(3枚程度)、手拭きタオル

《申し込み・問い合わせ先》

葵区役所 健康支援課(栄養士) 電話 249-3196

駿河区役所 健康支援課(栄養士) 電話 285-8377

