



# 令和6年度 生活習慣病予防栄養教室日程表



—生活習慣病予防のための講話と調理実習を行います—

日 時	テ ー マ
6月20日(木) 10:00~12:30	～血糖値が気になる方へ～ 「糖尿病予防の食事について」
10月31日(木) 10:00~12:30	～痛風以外にも注意が必要!?～ 「尿酸値を上げない食事について」
2月6日(木) 10:00~12:30	～自覚症状がなくても危険です～ 「高血圧予防の食事について」

〈対象者〉生活習慣病を予防・改善したい方

〈参加費〉1回 550円

〈持ち物〉エプロン、三角巾、筆記用具、参加費

〈定員〉 20名程度(要申込)

1回終わるごとに、次回の申し込みを受付けします。

実習日の1週間前までに申し込んでください。

申し込み多数の場合はお断りすることがあります。

※定員や実施方法は変更になる場合があります。ご了承ください。

— 申込み・問合せ —

今治市中央保健センター

栄養士

TEL:(0898)36-1533

FAX:(0898)32-5511

