令和７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（金） 10:00～12:30	～脂質バランスを整えよう～ 「脂質異常症予防の食事について」
10月23日（木） 10:00～12:30	～愛媛県が１位！？防ごう心不全～ 「高血圧予防の食事について」
2月6日（金） 10:00～12:30	～肥満もやせすぎも危険です～ 「体重管理について」

〈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
栄養指導係
TEL：(0898)36－1533
FAX：(0898)32－5511