

高血圧

高血糖

を改善しよう！

生活習慣病が気になる方の

料理教室

管理栄養士による講義と調理実習

① 食後血糖を抑える

12月16日(月) 14:00~16:00 申込締切日:12/9(月)
調理メニュー:マリネ

② 血圧と食事と生活

1月20日(月) 14:00~16:00 申込締切日:1/9(月)
調理メニュー:水炊き

③ 栄養価の高い食事

2月17日(月) 14:00~16:00 申込締切日:2/7(月)
調理メニュー:チャプチェ



講師

医療法人社団心施会

管理栄養士 福島 由香里 氏

管理栄養士に直接質問ができる貴重な機会です！
日頃の食生活についてもお気軽にご相談ください。

【会場】二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)5階 調理実習室

【対象】高血圧、高血糖、高脂血症など生活習慣病の方やそのご家族など

【定員】各16人(申込み先着順) ※募集定員に満たない場合は、中止となる可能性がございます。

【料金】1,500円/1人(1回分)

持ち物:エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具・電卓・食器用布巾2枚・ご自身の検査結果など

1回だけでも
連続で申込みでもOK!

①②③ともに

11月20日(金) 10:00より受付開始

(定員になり次第受付終了)

お電話または窓口でお申込み

〒206-0032 多摩市南野3-15-1 (小田急線唐木田駅より徒歩約8分)

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター) 3F事務室 管理係

TEL 042-356-0303

窓口開設時間 8:30~17:00

毎月第2土曜日とその翌日の日曜日、年末年始(12/29~1/3)