



平成29年度

びしょくけん

健康教室「美食健」ご案内

～生活習慣病予防の調理実習と食の講話～

バランスよい食事の **調理実習**

健康づくりに役立つ **食の講話**を実施します！

高血圧や糖尿病、コレステロールが気になる方、家族や自分の食事を見直したい方、ぜひご参加ください！



【日程・テーマ】

平成29年6月23日（金）～血糖値、上手にコントロール～

平成29年11月21日（火）～減塩生活始めてみよう～

平成30年2月23日（金）～気になる、コレステロールと中性脂肪～

【時間・場所】午前10時～午後1時 秋川ふれあいセンター

【費用】300円

【申込み】必要。詳細は、市広報・ホームページに掲載します。

（掲載は5月、10月、平成30年1月頃を予定）