

生活習慣病予防クッキング

～痛風予防の食生活について～

「痛風」とは、排泄されずに体の中に残った尿酸が関節にたまって炎症を起こす疾患です。痛風患者の約98%が男性ですが、女性でも閉経後は尿酸値が上がりやすくなることがわかっています。男性も女性も、この講座で予防の基礎知識を一緒に学びませんか？



☆日時 平成29年6月1日(木)、2日(金)

10:30 ~ 12:30 (予定)

ご都合のつくどちらかの日
にご参加ください

【受付】10:00~10:20 健康づくりセンター受付にて

☆内容 講話「痛風予防の食生活について」

食生活の内容が中心ですが、生活習慣全般について触れます

調理実習「野菜たっぷり減塩ランチ」

☆講師 とちぎ健康づくりセンター 管理栄養士

☆定員 各日先着18名(定員になり次第締め切ります)

☆料金 受講料 1,020円

※施設利用カードをお持ちの方は510円で受講できます！

材料費 510円

(料金は、現金でのお支払いのみとなります)

☆お持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具等

☆予約締切日 平成29年5月25日(木)

☆申し込み方法 電話又は直接1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)



この講座は16歳以上の方が対象です。施設利用カードがない方でも受講できます。

ご参加お待ちしております！



とちぎ健康づくりセンター