

# 生活習慣病予防クッキング講座

## ～糖尿病予防の食生活について～



糖尿病とは診断されていないが血糖値が高めだったり、糖尿病を予防したいと思っている方は多いのではないのでしょうか。

今回は、糖尿病に関する基礎知識と食後の高血糖を予防する方法を考えていきます。

糖尿病予防にむけて、食生活の改善を一緒にみつけましょう。

☆日時 平成29年11月16日(木)、~~17日(金)~~ **満席**

10:30 ~ 12:30

ご都合のつくどちらかに  
お申込みください

(調理実習の状況により延長する場合があります)

【受付】10:00~10:20 健康づくりセンター受付にて

☆内容 講話「糖尿病予防の食生活について」  
調理実習「野菜たっぷり減塩メニュー」

☆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

☆予約受付期間 平成29年11月9日(木)まで

☆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

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