

初心者でもできる簡単クッキング

## 健康栄養クッキング教室 糖尿病編

糖尿病は、放置すると目の網膜症・腎症・神経障害などの重大な合併症を引き起こすことが多く、脳卒中や心臓病のような重篤な病気の原因になることもあります。早期に生活の改善や治療を行うことで、悪化を防ぐことができます。一緒に糖尿病について学び、生活習慣を見直してみませんか。

- 対象者 血糖値が気になっている人や予防したい人およびその家族
- 日時 2月19日(水) 午前10時～午後1時
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 ◇糖尿病を予防・改善する食事に関する講話◇調理実習
- 定員 24人(申込多数の場合は抽選)
- 授業料 500円
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき(「健康栄養クッキング教室申し込み」・希望日・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入)
- 申込期限 2月5日(水)(必着)



### ●申し込みと問い合わせ先

健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222

これから運動をはじめたい人に

## 脂肪燃焼教室 お腹まわりスッキリ運動

お腹まわりの脂肪は内臓脂肪といわれ、生活習慣病の原因になります。生活習慣病予防には、日頃の食事や継続した運動がポイントです。

普段どのような運動をしたらよいかを、健康運動指導士の講話と簡単な運動で学びます。保健師や管理栄養士による個別相談もできます。



- 対象者 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が気になっている人とその家族
- 日時 2月27日(木) 午前10時～正午
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 ◇普段からできる運動方法についての講話◇運動体験
- 定員 20人(申込多数の場合は、新規または特定保健指導が必要と判断された人を優先のうえ抽選)

- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき(「脂肪燃焼教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号)
- 申込期限 2月12日(水)(必着)
- 申し込みと問い合わせ先

健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222