



日本人に多い「高血圧」を改善しよう 健康栄養クッキング教室 高血圧編

高血圧はほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと血管に負担がかかり続け動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。普段の食生活を見直すことで予防・改善が期待できます。一緒に高血圧について楽しく学び、生活習慣を見直してみませんか。

- 対象者** 高血圧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** 11月21日(金) 午前10時～午後1時
- 会場** すこやか交流プラザ
- 内容** 高血圧を予防・改善する食事に関する講話と調理実習
- 定員** 24人 (応募多数の場合は抽選)

- 必要なもの** ◇エプロン◇三角巾◇筆記用具
- 受講料** 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)・電話番号を記入)
- 申込期限** 11月7日(金) (必着)

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** 12月16日(火) 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と調理実習
- 定員** 24人 (応募多数の場合は抽選)

- 必要なもの** ◇エプロン◇三角巾◇筆記用具
- 受講料** 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** 12月2日(火) (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