

いきいき
健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

生活習慣病予防のための料理教室

「糖尿病」と「高血圧」についての料理教室を開催します。
食生活改善推進員と一緒に調理実習を行い、東通村診療所の先生が「糖尿病について」と「高血圧について」のお話をします。



糖尿病や高血圧症で治療中の方はもちろん、「糖が高い」「血圧が高め」という方も参加できます。また、家族のために料理の工夫を知りたいという方の参加もお待ちしています。男性の方もぜひどうぞ。



「夫が糖尿病や高血圧だから、食事に気を付けたい」



「糖が高いといわれているけど、食べるのが大好き」



「高血圧が心配だから、薄味でもおいしい料理を食べたい」

糖尿病を勉強する会

日時 平成23年11月29日(火)
午前10時～午後3時

場所 東通村保健福祉センター

内容 ①調理実習「糖尿病予防レシピから」
②東通村診療所の先生のお話

申込期限 平成23年11月22日(火)まで

参加料 無料

持ち物 エプロン・三角巾

募集人数 30名(先着順)

高血圧を勉強する会

日時 平成23年12月1日(木)
午前10時～午後3時

場所 東通村保健福祉センター

内容 ①調理実習「高血圧予防レシピから」
②東通村診療所の先生のお話

申込期限 平成23年11月25日(金)まで

参加料 無料

持ち物 エプロン・三角巾

募集人数 30名(先着順)

申し込み・お問い合わせ先

いきいき健康推進課 電話0175-28-5800