

# 食事をしながら健康教室 のご案内

この教室では各月のテーマにあわせたお食事を実際に食べていただきながら、健康に関する情報や、調理の工夫など学んでいただける健康教室を開催いたします



ちょっとした  
事で食事が  
変わるな！



## 【平成30年度 各月のテーマ】

- 11月30日（金） 「糖尿病の予防」  
～食事内容を見直そう～
- 1月25日（金） 「がんを予防する食事と健康管理」  
～リスクを減らす健康習慣を取り入れよう～
- 3月22日（金） 「動脈硬化を予防しよう！」  
～目指せ血液サラサラ！食事改善ポイント～

参加費

700円（税込・食事代込）

会場

当院2階 第一会議室

時間

11：45～13：30頃（受付11：30～）

定員

28名

**完全予約制**

**9月26日(水)～予約開始**

【予約申込】 0739-26-7065（電話予約のみ）

受付時間 10：00～15：00（平日のみ）