

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！



【2019年 各月のテーマ】

- 5月31日（金） 「糖尿病の予防」
～私に必要なエネルギーは？食事療法のポイント～
- 7月26日（金） 「動脈硬化の予防」
～STOP血液ドロドロ！！血管を守る食事～
- 9月27日（金） 「食生活で便秘を予防しよう！」
～便秘の基礎知識～

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 **3月26日(火)～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）