



からだいきいき健康講座



生活習慣病を予防するために、健康講話と上手に野菜を取り入れるための調理実習を行います。ぜひ、ご参加ください！

日 時： 11 月 21 日(金) 午前 10 時～12 時 40 分ごろ
(受付:9 時 50 分～)

会 場： 今町公民館 研修室2・調理室

内 容： ① ミニ講話 生活習慣病予防について
高血糖予防



② 調理実習 副菜を3品調理実習します。



持 ち 物： 参加費 300 円、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、
布きん、台布きん、(お持ちの方)健診結果

申込みが必要です!! 定員 16 名 (先着順)

11/7(金) までに 健康福祉課予防医療係へ TEL61-1370

主催：見附市保健推進協議会

見附市健康福祉課 予防医療係 TEL61-1370