

# 脂質、血糖、血圧が 気になる方の食事教室

コレステロール  
中性脂肪

10月11日(水)

血糖

11月 8日(水)

血圧

12月 6日(水)

時間 10:00~11:30

場所 総合保健福祉センター  
カミーリヤ2階 視聴覚室

定員 各回先着30名

毎年人気の講座です！  
お早めにお申し込みください！

参加費  
無料



血管の老化度合いを  
チェック！

推奨野菜摂取量を  
チェック！



講話 (10:00~11:30)

講師：福岡大学筑紫病院 管理栄養士  
血液検査の結果と食生活の関係を知り、  
普段の食生活を振り返るきっかけ  
になります。

《希望者のみ》

健康測定機器体験会 (11:30~)

明治安田生命保険相互会社による血管  
年齢測定やベジチェックが体験できま  
す(無料)。

お申込方法

筑紫野市健康推進課

☎092-920-8611 (平日 8:30~17:00)

