

～ 血糖、血圧、脂質 が気になる人の教室 ～

自分に合った食事教室

二日市東コミュニティセンター (1階 大研修室2)

テーマ	開催日
血糖	10月14日(火)
血圧(★)	10月28日(火)
脂質	11月25日(火)

総合保健福祉センター「カミーリヤ」 (1階 多目的ホール)

テーマ	開催日
血糖	R8 1月27日(火)
血圧(★)	R8 2月10日(火)
脂質	R8 3月10日(火)

※ テーマごとに同じ講話内容となります。

※ 悪天候や災害により、中止になる場合があります。ホームページや電話でご確認ください。

時 間 10:00～11:30

定 員 各回先着35名(要予約)

申し込み 市ホームページ、電話
健康推進課窓口(カミーリヤ内)

持参するもの 上履き(スリッパなど)、筆記用具

(★) 血圧の教室では、普段食べている汁物の塩分測定ができます。希望者は、汁のみ(50ml程度)お持ちください。

人気の講座につき
2会場で開催!

参加費
無料



血管の老化度合いを
チェック!



推定野菜摂取量を
チェック!



➤ 講 話 (10:00～11:30)

講師：管理栄養士

普段の食生活を振り返り、生活習慣病を予防する食事ポイントを学びましょう!

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)。



申し込み先

筑紫野市健康推進課

☎092-920-8611 (平日8:30～17:00)