

生活習慣病予防料理教室

テーマ：血糖値が気になる方へ

血糖値の上昇を穏やかにする
食べ方を学ぼう



体に負担をかけないためには、血糖値の急上昇を防ぐことが大切です。今回は、血糖値の上昇を穏やかにする食材の選び方や組み合わせのポイントを学んでいきます。調理した料理は持ち帰りです。

1月25日(水)
10:00~12:30
岩沼市保健センター

参加費
300円



内容：健康講話・調理実習

対象：市民18名（事前申込制）

持ち物：エプロン、三角巾、参加費、米0.5合、筆記用具

当日は、マスク着用、手指消毒、健康チェックにご協力ください。



申込み：岩沼市健康福祉部健康増進課まで
電話またはメールでお申し込みください。
電話：0223-23-0410 担当：門馬
メール：kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp

※メールの方は①料理教室名 ②参加者のお名前 ③住所 ④電話番号
を記入してお送りください。

（締め切り：1月17日（火）まで）