

すこやか食生活改善 講習会募集のご案内

地域の皆様の健康づくりに役立てていただくために、熊本市の管理栄養士が作成した献立を、食改善推進員(ヘルスマイト)が調理実習を通してお伝えする講習会です。

今回は「糖尿病を毎日の食事で予防しよう」をテーマに講話と調理実習を行います。

日 時	令和7年10月2日（木）	10時～13時
場 所	託麻公民館	2階調理室
対 象	託麻西校区にお住いの方	
定 員	先着15名(9月21日(日)まで)	
内 容	講話「糖尿病とは」 「糖尿病を予防する食生活のポイント」 食事バランス等 献立 ささっと豚丼 なすと豆苗のごまみそ酢和え 焼きのりとながいものすまし汁	

持参物 エプロン、三角巾、マスク
参加費 無料

お申込み・お問合せ

食生活改善推進員 託麻西校区会長 高山

電話番号 090-3010-2886