

生活習慣病を



予防する食事

参加無料

生活習慣の乱れから起こる糖尿病・高血圧・脂質異常症・痛風などの生活習慣病は心臓病や脳卒中などを併発し、後遺症が残ると健康的な生活が難しくなります。

今回の講座では生活習慣病を予防する食事について、旭中央病院管理栄養士・玉置寛子氏がわかりやすく解説します。健康上の疑問や悩みの解決のために、是非お役立てください。

講師 玉置 寛子 氏

総合病院 国保旭中央病院 管理栄養士

日時 10月15日(土) 午後1時30分～3時

(開場午後1時)

会場 千葉県立東部図書館
3階研修室

定員 40名(申込み先着順)

問合せ・申込み : 千葉県立東部図書館



TEL 0479-62-7070

