

楽々かんたん糖尿病予防

～糖を抑える美味しい料理を教えます～

どけんぼ 調理講習会 高松会場

日時：平成29年8月27日(日) 10:00～14:40

場所：社会福祉総合センター6階 調理実習室
高松市番町1-10-35 ☎087-835-3334

調理実習のメニュー

「もち麦入りごはん、豚肉の生姜焼き、ごろごろ野菜の汁もの、3色野菜ごま酢和え、胡瓜の香りしょうゆ、ヨーグルト、果物」



香川県の糖尿病対策事業に
貢献されている方です！

プログラム：◆ 料理教室「糖尿病食クッキング」

講師 糖尿病専門医院・管理栄養士 荒木ゆかり先生

- ◆ 講話「血糖値をあげないコントロール食」 当組合 管理栄養士(白井)
- ◆ 運動「簡単ストレッチ(ラジオ体操)と運動前後の血糖測定」 当組合 保健師(木内・久保)

お申込み先：高松健康支援室 ☎ **087-806-1011**

(担当：白井) 先着順24名様 ご夫婦での参加もO.K.です。

参加費：無料

持ち物：当選ハガキ(開催前にお届け)、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

全国土木建築国民健康保険組合 高松健康支援室

応募締切 8月4日(金曜)

当日の調理実習では、食材の一部変更があります。

