

まちなか保健室健康講座・栄養相談

要予約
先着 10 名

開催場所	まちなか保健室・駅前館	まちなか保健室・田町館
講座時間	9:30～10:30	10:15～11:15
個別相談	10:30～11:30	11:15～12:00
	14日(日) 血圧はなぜ上がる？ 生活と食事を見直そう	27日(土) 生涯骨太！ 骨粗しょう症を予防しよう
	11日(日) 気をつけよう！ 腎臓病予防のウソ？ホント！	24日(土) 高齢者の一人暮らしのための らくらくごはん
	8日(日) 災害時に役立つパッククッキング 麺類・軽食活用編	28日(土) 血圧はなぜ上げる？ 生活と食事を見直そう
	13日(日) 知って得する 糖尿病の食事療法	26日(土) 災害時に役立つパッククッキング ごはんの炊き方編
	10日(日) 生涯骨太！ 骨粗しょう症を予防しよう	23日(土) コレステロールを下げる 脂質異常症予防のウソ？ホント！
	8日(日) 災害時に役立つパッククッキング おかず作り編	21日(土) 家庭でできるやさしい介護食
	12日(日) 今日から防ごう脳卒中 脳卒中の原因を知ろう	25日(土) 災害時のパッククッキング 麺類・軽食活用編
	9日(日) コレステロールを下げる 脂質異常症予防のウソ？ホント！	22日(土) 知って得する 糖尿病の食事療法