

# 食事工夫のススメ

座学講座

6月10日(土)

10:00~12:00



講師

高橋 美恵子 氏

(東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 准教授)

会場

東京聖栄大学 (JR新小岩駅より徒歩1分)

対象

15歳以上の方

定員

70名 (多数抽選)

費用

無料

詳細は裏面をご覧ください。

## 講座内容

生活習慣病とは、「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことです。生活スタイルが大きく変わるシニア世代、健康については興味や知識のある方が多いと思いますが、あらためて生活習慣病対策について食事の視点から見直ししてみませんか。糖尿病ではないけど血糖が高め、脂質異常症があるなどの食事管理を中心にお話ししたいと思います。

---

## 応募方法

往復ハガキに

- ①「健康栄養講座」
- ②住所
- ③氏名（フリガナ）
- ④年齢
- ⑤電話番号

をご記入のうえ、お申し込みください。

## 応募締切

**5月22日（月）必着**

## 応募先

〒124-8530  
葛飾区西新小岩1-4-6  
東京聖栄大学  
生涯学習センター

## 持ち物

筆記用具  
マスク

## 問合せ先

東京聖栄大学 生涯学習センター

☎03-3692-0211

葛飾区教育委員会事務局 生涯学習課

☎03-5654-8475

## ご注意

感染症の状況により、講座内容に変更が生じる可能性がございますが、ご了承ください。

主催：東京聖栄大学  
葛飾区教育委員会