

脂質異常症予防教室

受講者募集



血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。それが脂質異常症という病気です。まずは、この病気の特徴や原因を知り、この病気を予防するための対策として食生活を見直しましょう。

さよならコレステロール
脂をひかえておいしく食べよう♪

日時

3月16日
(水)
9:30~

会場 陶公民館 調理室

対象 興味のある方どなたでも O.K

募集定員 16名 (定員になり次第締め切ります)

内容

9:30~ 脂質異常症ってなに? (講義)

10:00~ 脂質異常症予防食事メニューを作ろう (料理教室)

【メニュー】ごはん/さけの味噌マヨほうれん草焼き/きんぴら
ブロッコリーとツナのおろし和え/簡単おからクッキー



持ち物 エプロン、三角巾、マスク

参加費 無料

調理指導 食生活改善推進協議会 陶支部の皆さん

申込期限

3月8日
(火)



受講希望される方は陶公民館窓口またはお電話にてお申込みください。

キリトリ

■ ■ ■ 『脂質異常症予防教室』受講申込書 ■ ■ ■

(ふりがな)

●お名前: _____

●ご住所: 陶町 _____

●お電話番号: _____