

食生活サポート講座

<<生活習慣病予防・改善のための食生活をしてみませんか？>>

この講座では、生活習慣予防のための食生活について、管理栄養士がお話します。

テーマ：【高血圧予防】【高血糖予防】【高コレステロール予防】

☆テーマにより内容が異なります。詳しくは裏面をご覧ください。

コレステロールが多い
食品が分かった！



減塩の工夫が
分かった！

血糖値を上げにくい
食事が分かった！

開催時間：午前10時～正午

開催日・会場：裏面をご覧ください

参加費：無料

対象：生活習慣病が気になる74歳以下の方
またはその家族10人程度

持ち物：筆記用具、手拭きタオル、電卓、三角巾
エプロン、（お持ちの方は）最新の健康診断結果

申し込み：裏面の申し込み開始日をご確認の上、
上記二次元コードからお申し込みください



申込コード

問合せ 駿河区役所 健康支援課 ※電話番号が変わります。

令和8年5月1日まで 054-285-8377

令和8年5月7日から 054-204-3813



日程	会場	テーマ	申込み開始日
令和8年 7月24日(金)	南部 保健センター	高コレステロール 予防編	6月8日(月)
令和8年 9月9日(水)	長田 生涯学習センター	高血糖予防編	8月7日(金)
令和8年 11月17日(火)	長田 生涯学習センター	高血圧予防編	10月7日(水)
令和9年 1月29日(金)	大里 生涯学習センター	高血糖予防編	12月7日(月)

※風水害等により中止となる可能性があります。

<ご参加にあたってのお願い>

- 食物アレルギーをお持ちの方は、必ず申し込み時にお知らせください。
- ご本人様や同居の方に発熱等の体調不良がある場合は参加をご遠慮ください。
- お申込み後、該当の症状があり参加をご遠慮いただく場合やご都合等により参加ができなくなってしまった場合は、キャンセルのご連絡をお願いします。

【高血糖予防編】

血糖値を上げやすい食品や血糖値を上げにくい食べ方等について学びます。

【高コレステロール予防編】

血中コレステロールを増やさないために、摂りたい食品や控えたい食品、調理法について学びます。

【高血圧予防編】

高血圧を引き起こす生活習慣や減塩のコツについて学びます。

☆すべての講座で、1食分の試食あり