

# 糖尿病にならないために!

## ～食生活を見直そう～

普段の食生活を振り返り、調理実習を交えながら、  
美味しく・楽しく糖尿病予防について学びましょう!

開催日 2018年  
11月16日(金)  
11:00~12:30



場所  
ゆめぷらっと小城  
研修室  
クッキングスタジオ



参加定員  
20名様  
(先着順)



講座 西九州大学 健康栄養学部  
担当 健康栄養学科 3年生

- 調理メニュー
- かぶのそぼろ煮
  - きんぴらごぼう
  - 大根とツナのサラダ
  - カリフラワーのカレー炒め
  - 野菜スープ

※本講座は調理実習があります。  
参加される方は三角巾、エプロン、  
筆記用具をご持参ください。

お申し込み・お問い合わせ

下記申込み用紙に必要事項をご記入の上、FAX もしくはゆめぷらっと小城管理室へご提出ください

連絡先 **ゆめぷらっと小城管理室** (担当:八木・東島) **TEL 0952-37-6601** **FAX 37-6602**

キ リ ト リ

市民講座 まちの元気塾 健康栄養学講座 2018/11/16 『糖尿病にならないために!』

氏 名 \_\_\_\_\_

電 話 \_\_\_\_\_

申し込み締切  
11月9日(金)