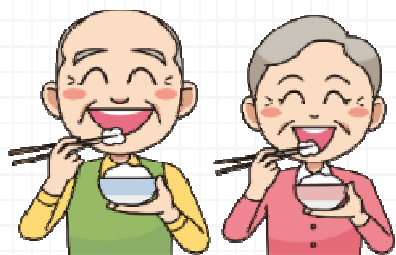


お役立ち講座

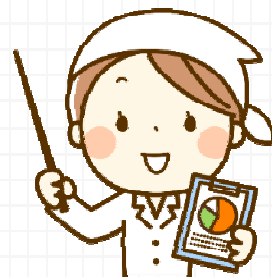
糖尿病の予防と血糖コントロール ～いっぱい食べても太らない食べ方～

”太らない食べ方”に欠かせないのは、食べる物はもちろん、
食べる順番や時間帯があります。
講師によるデモンストレーションで調理のポイントを学び、
”太らない食べ方”で試食をします。
みんなと一緒に楽しく学びませんか？



実演メニュー

- ★寒天スープ
- ★大根もち
- ★しらたきのペペロンチーノ



- 日時 ♪ 3月12日(木) 10:30～12:00
- 場所 ♪ 西ふれあいセンター 2階 調理実習室
- 講師 ♪ 川崎医科大学付属医療センター在宅介護支援事業所 かわさき
介護支援専門員・栄養管理士 森光 大 先生
- 受講料 ♪ 630円(別途材料代400円程度必要)
- 定員 ♪ 25名
- 締切 ♪ 3月2日(月)必着



※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。
※抽選になった場合、65歳以上の方が優先となります。