

平成 29 年度

## 栄養教室（集団栄養指導）のお知らせ

◆糖尿病教室		時間 14：30～15：30
1	6月6日（火）	糖尿病と言われたら（食事の基本）
2	8月8日（火）	夏バテ予防 （冷たい飲み物・間食との付き合い方）
3	10月10日（火）	食欲の秋（自分にあった食事量を目指す）
4	12月12日（火）	美味しく食べて元気に年越し！

◆高血圧（減塩）教室		時間 11：00～11：50
5	7月28日（金）	うす味でも美味しく食べよう
6	9月22日（金）	食品に含まれる塩分量について

◆脂質異常症教室		時間 11：00～11：50
7	9月14日（木）	食事で治そう脂質異常症 （コレステロールを改善するための工夫）
8	11月30日（木）	いろいろな油の種類のお話し （大豆油、オリーブ油、えごま油、亜麻仁油など）

会場 : 当院厚生棟 3階  
講師 : 管理栄養士：塚田美奈子 赤津三果  
参加費 : 80円～240円（保険証の種類でお支払いが異なります）  
持ち物 : 診察券、筆記用具

申し込み方法：栄養教室参加申込用紙に記入頂き、栄養士、外来受付、看護師まで直接お申し込み頂くか、FAX、お電話にてお申し込み下さい。  
（受付日 月～土曜日 電話番号（代表）0263-48-3300）

★日程・内容は変更になる場合もありますので申し込み時にご確認下さい。

