

# 血糖値を安定させる 食事のコツ！



第1回は健康講座  
【血糖値を安定させる食事のコツ！】を下記の通り  
開催いたします！  
糖質を抑えるちょっとしたコツを掴んで、  
健康食卓を目指してみませんか？

## 記

日 時：5月12日（土） 午前10時30分～午後1時30分頃

※10時分よりロビーにて受付します。

会 場：会津坂下中央公民館（調理研修室・団体室）

対象・人数：一般成人（男女不問） 先着12名程度

※高校生以上申し込み可能／子ども同伴可です。

申込締切：5月7日 ※但し、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

持ち物：エプロン・三角巾・ハンカチ（タオル）

参加費：お一人様500円 ※当日申し受けます。

講 師：管理栄養士 廣木 佳奈子 さん

歯科衛生士 五十嵐 喬子 さん

主な内容：①実習を通して糖質を抑えた調理のコツを学び、試食を通じて実際の  
（目的） 満腹感を体感して頂きます。

②講義を通じて日常の食事での献立法を学んで頂きます。

③食品カードを使って血糖値を上げる食品と下げる食品をゲーム形式  
で学習して頂きます。

**主催：坂下地区地域づくり協議会 主管：地域振興部会**

申込み・問い合わせ先 坂下コミュニティセンター（電話：83-0522 FAX：82-2072）

※キリトリせん※

**サタデーカレッジ第1回【血糖値を安定させる食事のコツ！】参加申込書**

※ 事故が発生した場合は、加入済の保険の他は、主催者に対して責任は問いません。

住所（郵便番号 \_\_\_\_\_ ） 会津坂下町

ふりがな  
参加者氏名

連絡先電話番号

アレルギー等の有無

・特になし

■必要事項を記入頂き、下記までお申し込みください（FAX可）