



- チェックしてみましょう!
- 健康診断で治療が必要と言われた
- 甘い物・ファーストフードやめられない
- 食生活気にしているけど痩せられない
- 健康診断の悪い結果より食欲が勝つ
- お散歩しているし大丈夫
- 間食・夜食大好き
- ペットボトルは手放せない
- 家族みんなぽっちゃり体型

# 生活習慣病を防ぐ 食生活

## ～健康診断の数値の読み方～

令和4年1月15日(土) 16:00～17:30

★参加費無料 どなたでもご参加いただけます。

伊佐市ふれあいセンター 3階 多目的ホール

講師 管理栄養士 長友ゆかり先生

●長友ゆかり先生プロフィール

病院栄養士・保健所保健センター非常勤栄養士・学校やイベント、テレビ出演、健康・栄養・食育の講演をされています。

お問い合わせ、申し込み先

社会福祉法人ひまわり福祉会 ワークプラザひまわりの家 (担当:柳瀬)

電話0995-25-2578

FAX:0995-25-1263

E-mail:himawari2578@po5.synapse.ne.jp

<http://www.sun-look-flower.or.jp>

主催:社会福祉法人 ひまわり福祉会

助成:日本財団



Supported by



日本 THE NIPPON  
財団 FOUNDATION