

すこやかセミナー



アンチエイジングからスマートエイジングへ
～健康長寿を迎えるために～ Vol.50



食べる順番を 考えよう!

第2弾

人間ドックや健康診断で「血糖値がたかめ」と言われたけど
食事ってどうしたらいいの？

⇒ ⇒ それでは **食べる順番を考えて** 食べることから
始めてみませんか？

食べる順番を見直すことで血糖値を上げにくくし
ダイエット効果も期待できます

日々の食生活の中で実践できるように 一緒に考えてみましょう♪

日時 9月26日 (水) 15:30～16:30

9月29日 (土) 15:30～16:30
(両日とも同じ内容となります)

場所 立川中央病院附属健康クリニック
3階 待合室

★★先着20名様 参加費無料★★

☎ 参加ご希望の方は お電話等でご予約ください ☎

☎ : 042-526-3223 (健康指導課まで)

担当: 立川中央病院附属健康クリニック 健康指導課

有泉 (管理栄養士) 隅坂 (保健師)

立川中央病院 リハビリテーション科

土山 (理学療法士) 福井 (作業療法士)

♪皆さま お誘い合わせのうえ 是非 お越しください♪