

【2026年度】

糖尿病予防教室

わかりやすい講話と役に立つ料理実習

年4回連続講座、3か月ごとに開催

- ◆料理が苦手でも大丈夫！
- ◆今食べている食事の改善点は？
- ◆楽しく学んで、作って食べる教室
- ◆家族に血糖値が高めの人、大歓迎
- ◆ちょっとした料理の工夫で血糖値改善



料理実習で分かりやすい献立をアドバイス

【開催日程】

- ① 2026年05月17日(日)
- ② 2026年09月27日(日)
- ③ 2026年12月20日(日)
- ④ 2027年03月21日(日)

【場所】 城内公民館 調理実習室

【時間】 午前10時～午後1時

【対象】 血糖値が高めの方、及びその家族

【費用】 1回 1500円（資料費等、家族・夫婦は1人分）別途食材費要

【主催・指導】 高槻市栄養士会 糖尿病予防教室

★お申込み・お問い合わせ先

社会福祉協議会

高槻市栄養士会

糖尿病予防教室

TEL & Fax 072-676-1119

後援：高槻市・高槻市医師会

