市民健康講座

いきいき健康教室

第３回 糖尿病教室

管理栄養士が教える
かしこい間食のとりかた

講師：千秋病院　栄養科
藤山　友紀（管理栄養士）

参加無料

予約不要

どなたでも参加できます

間食は疲労回復を助ける効果もあり、
悪いことではありません。
ほんの少しのポイントを気を付けることで
間食も意義のあるものになります。
間食を上手に選んで
一日の栄養補給に役立てましょう。
管理栄養士が疑問に答えます。

日時

2019年1月28日(月)
14：00～

会場

千秋病院内
市民健康教室

何を食べるか

いつ食べるか

どれだけ食べるか

千　秋　病　院　0586-77-0012