

あなたの

“食ベグセ”

大丈夫ですか？

～おいしく防ぐ生活習慣病～

管理栄養士による
食の講演会

日時

2月6日 金

(定員40名)

予約制・先着順

10:00～11:30 (受付9:45～)

国保年金課まで電話か電子申請でお申込みください。

※国民健康保険に加入中の方が優先です。

場所

市役所本庁舎3階 303・304会議室

講師

管理栄養士

なかむら

中村

さとこ

悟子

先生

内容

毎日の食事の知らず知らずの“食ベグセ”が実は健康を左右するかも！？
そんな“食ベグセ”を一緒に見直しながら、おいしく楽しく生活習慣病を
防ぐコツを学びます。

【申込み・問合せ】

新座市役所 国保年金課 保健事業係

☎048-424-4853 (平日8:30～17:00)

電子申請でも
お申込みできます！

