



## お申込はこちら▶

※高血圧予防イベントは申込不要

※高血圧予防イベントは除く

Web申込み



24H受付

窓口申込み



電話申込み



## 各講話先着30名

11/19 木

老人福祉センター  
「えがおの里」大広間

新座市堀ノ内2-3-45

✓ 11/4(水)受付開始

11/26 木

野火止公民館 2階講義室

野火止6-1-48 (ふるさと新座館内)

✓ 11/11(水)受付開始

笑顔が輝く毎日を！口の機能低下を防ぐ  
オーラルフレイル予防のポイント

お口の健康チェックキットをプレゼント！  
オーラルフレイル予防について、歯科衛生士  
が解説します。

講師

埼玉県歯科衛生士会 | 歯科衛生士

12/10 木

大和田公民館 研修室

新座市大和田1-26-16

✓ 11/25(水)受付開始

12/24 木

老人福祉センター  
「えがおの里」大広間

新座市堀ノ内2-3-45

✓ 12/9(水)受付開始

安心して歩き続けられる！  
骨粗しょう症予防法を学ぼう。

骨密度測定であなたの「骨の健康」をチェッ  
ク。管理栄養士が骨を強化するための食事・  
栄養ポイントを楽しく解説します。

講師

管理栄養士

R 9  
1/28 木

美味しく食べて、確実に予防！  
糖尿病を防ぐ食事のコツ

ベジチェックで野菜摂取量をチェック！  
血糖値の上がりにくい食事の仕方について  
お話します。

講師

管理栄養士



老人福祉センター  
「えがおの里」大広間

新座市堀ノ内2-3-45

✓ 1/13(水)受付開始

R 9  
2/25 木

脂質異常症予防の食事療法  
コレステロールと中性脂肪を下げるポイント

血管年齢測定で、血管の元気度チェック！  
コレステロールを下げるポイントを管理栄養士  
に学びます。

講師

管理栄養士



老人福祉センター  
「えがおの里」大広間

新座市堀ノ内2-3-45

✓ 2/10(水)受付開始

新座市 長寿はつらつ課  
長寿医療係

お問合せはこちら

TEL 048-424-9610



9:00~16:00