



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



窓口申込み



電話申込み



24H受付

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

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

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