

2022年度 第4回 ISC教養講座

みんな気になる!! 血糖値のこと

参加無料
要予約



講座を担当する
中崎です。気軽にご参加ください。

管理栄養士
中崎 衣美

講話

血糖コントロールにおすすめの食べ方

『糖尿病を予防したい』『血糖値が高いと病院で言われた』等
血糖値が気になりはじめた方、必見です!!
高血糖を放っておくと動脈硬化や心臓病、糖尿病網膜症などの恐れも…?
血糖値の基本から、血糖値スパイク、セカンドミール効果など、管理栄養士が
今後の食生活に活かせるポイントをお伝えする、充実の45分間です!

場 所 いしかわ総合スポーツセンター 2階会議室

参加費 無料

定 員 50名

申し込み トレーニングルームカウンターもしくは電話にて
お申込みください。TEL 076-268-2420
定員に達していなければ、当日参加もOKです!

いままで踏み出せ
なかったけど…
これをきっかけに
食生活を改善して
みようかな～



ISC教養講座とは?

県民の皆さまに、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場とした公開講座です。参加無料。

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中心!

指定管理者 石川県スポーツ協会グループ [(公財)石川県スポーツ協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]



メルマガ



Facebook



Instagram