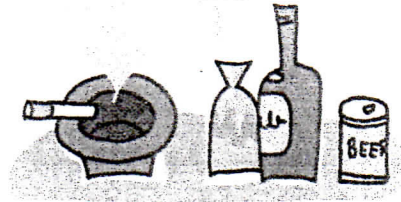


生活習慣病ってどんな病気？

高血圧 高脂血症 糖尿

生活習慣の乱れが招く心臓病や
がんの死亡率が急激にアップ！

社会福祉協議会鷺山支部
食生活改善推進協議会



生活習慣病とは、肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症そしてその予備軍までも含みます。
重症化すれば、脳卒中、心臓病、がんなどにつながりかねません。
生活習慣病のおもな原因は、①偏った食生活 ②運動不足 ③喫煙とされています。

健康な今のうちに、自分の生活を見直してみませんか？
ひとりでも多くの方のご参加をお待ちしております。

《 家族で集う「男の料理教室」・3回目のご案内 》

日	時：平成26年2月8日（土）午前10時～13時
場	所：鷺山小学校 3階実習室
内	容：生活習慣病予防について <レシピ>☆鶏のカリカリ焼きサラダ仕立て ☆ほうれん草の中華風炒め ☆根菜のカレー煮
材	料 費：500円以内（当日実費を頂きます）
持	ち 物：エプロン、タオル、三角巾 スリッパを各自ご持参下さい。
定	員：30名（定員になり次第締め切ります）
申	込 先：梶浦 FAX・TEL 058-233-3100 高橋 FAX・TEL 058-232-2145
締	切 日：1月31日（金）

-----キリリ線-----

家族が集う「男の料理教室」参加申込書

お名前 _____

住 所 _____

電 話 _____

*FAXの場合は、この用紙にご記入のうえ送信願います。