

参加費  
**無料**



すべて学ぼう！

# ヘルシー コレステロール塾

## 気になっていませんか？

LDLコレステロール、中性脂肪…

「健診で毎年高い…」 「魚は苦手であんまり食べない」  
「卵は1日何個まで？」 「アマニ油って体にいいの？」 など  
脂質異常症やコレステロールについて食べて学べます！

日程

※どちらも同じ内容です

R8

**7/30**  
(木)

**11/25**  
(水)



※試食イメージ

内容

保健師より…

脂質異常症・コレステロールについて

管理栄養士より…

脂質異常症予防の食事のポイント・試食レシピの紹介

試食

朝にもおススメ！

サバ缶deカレートースト・季節野菜のアマニ油マリネ

※アレルギーのある方は試食はお控えいただいております。試食は1食分ではありません。持ち帰り不可

対象

市内在住

開催場所

入間市健康福祉センター

時間

10:00～11:30頃

※受付9:45～

定員

各回 先着**30**名

下記、地域保健課までご予約

持ち物

筆記用具、飲み物



入間市健康福祉センター  
地域保健課

**04-2966-5513**