



糖尿病教室 食事会

お正月太いを撃退！

～糖尿病でも美味しくおせちを食べるコツ、教えます！～

日時：平成30年12月11日（火）

12：00～13：30（受付11：30～）

会場：明石市立市民病院 2階講義室A

定員30名 参加費：1人540円(税込)

- ✓ 参加費が変わりました。
- ✓ 開催時間がいつもと異なります。
- ✓ 必ず事前の申し込みが必要です。



申し込み方法

①新患受付窓口にて申込書にご記入ください。

②お電話でのお申し込みは

078-912-2323 担当：栄養管理課 まで

●参加費は、当日の教室受付にてお支払いください。

●受付締切：**平成30年11月30日(金)17時**まで
ただし定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

お正月の食事について

お正月くらいごちそうを食べ過ぎてもいいよね？と毎年お正月に食べ過ぎて体重が増えていませんか？お正月は、おせち料理、お雑煮等、味が濃く糖質の多い料理がたくさん並び、ついつい食べ過ぎてしまいます。おせち料理の選び方、減塩を考えた調理方法の工夫、お正月の過ごし方などお正月太りをせず、美味しく食べるコツをお教えします。是非、ちょっと豪華なおせちランチを食べに来てください！

掲示期間：平成30年11月30日(金)

明石市立市民病院 糖尿病教室
お問い合わせは 栄養管理課・内科外来まで