

バランス食で
美味しく食べて血糖改善！

糖尿病改善料理教室

日程

2/27 (金)

2025. 3/10 (火)

3/16 (月)

定員

各日程先着 16 名

場所

中央公民館2階料理室

時間

10:00～13:00

(食事時間含む)

持ち物

エプロン、ふきん、
三角巾、飲み物、筆記用具

対象

糖尿病治療中の方、または、
血糖値が気になる方

講師

馬場 真弓

管理栄養士



参加費

500 円

※教室参加時に集金します。

調理メニュー

- ・鶏のロール巻き梅酒煮
- ・菜の花の塩昆布和え
- ・野菜の柚子味噌風味
- ・吉野汁

※メニューは変更する場合があります
ので、ご了承ください

※アレルギーがある場合は事前に
保健結果までご連絡ください

～申込み～

お電話または下記の
QRコードよりお申し込み
ください

申込み×切

2/20 (金)

まで

播磨町保険課
国保年金医療係

公式HPからお申し込みください▶

079-435-2581

