令和８年度　第４回 きらきら健康講座

知る、糖尿病。
変わる、食生活。

～消化器内科専門医に聞く、糖尿病予防と食事のコツ～

11/26（木）
13:30-15:00

対象：市内在住・市内在勤の方
定員：30名(定員に達し次第締切)
会場：真壁福祉センター 2階大集会室
申込：QRコードから申し込み
または健康推進課へ電話
☎(0296-75-3159)

講師

田崎内科医院
院長 **加納（かのう） 恵（めぐみ）** 氏



- **糖尿病予防おすすめレシピの試食**
- **ベジチェックによる測定**



当日は、3品程度の試食を予定しています！



ベジチェックとは？

手のひらをセンサーにあてるだけで、
どれくらい野菜を食べているかが
分かる機械です。