

令和5年度
生活習慣病予防講座

放っておくとこわい
脂質異常症って？

「コレステロールや中性脂肪は気になるけれど・・・」という方。
食事や運動のちょっとした工夫で改善できることがあります。
お気軽にご参加下さい！

参加費無料！

テーマ「脂質異常」

- ★栄養講座（管理栄養士）
- ★運動体験（健康運動指導士）
- ★ランチ試食

協力「やさい食堂 七福」

日時：**12月9日（土） 午前10時～12時30分**

場所：武蔵野市立保健センター（吉祥寺北町4-8-10）
対象：20歳～74歳の武蔵野市国民健康保険にご加入の方
定員：24名（申込順）

↓お申し込み方法はこちら↓ ※申込み締切り **11月30日（木）**

- ① 電話 0422-51-2828 武蔵野健康づくり事業団
- ② 窓口【吉祥寺北町4-8-10 保健センター2階】
- ③ 申込みフォーム【右の二次元コードをご利用ください】



主催 武蔵野市健康福祉部保険年金課

企画・運営 (公財)武蔵野健康づくり事業団