

～今、知ることで未来が変わる～

体験型!
市民健康講座

すぐできる! 糖尿病予防の話

費用
無料

日時

令和7年11月30日(日)
午前10時～正午(受付9時30分～)

これ、「万病の
もと」なんです。

会場

南保健福祉センター2階 集団指導室
(相模原市南区相模大野6-22-1)

スイーツも
食べ方でカラダに
やさしくなるんだね。

講師

うめざわクリニック院長 梅澤 慎一氏

血管年齢測定も。
(希望者のみ)

参加者特典

- 血管年齢測定
9時30分～10時、講演会終了後～12時30分
- 野菜たっぷりメニューの試食
相模原市食生活改善推進団体わかな会

薄味でも美味しい😊



お申込み

期間: 令和7年10月23日(木)～11月24日(月)

<要申込・申込順60名>

方法: ●右記QRコード

●市コールセンター ☎ 042-770-7777 (8:00～21:00(年中無休))

