

かわさき健康講座



2026

1月のかわさき健康講座



血糖高め対策！ おもしろくてためになる食事のはなし

講師 川崎病院 栄養管理部 山本 利恵 管理栄養士

どんな講座内容??

「血糖値が高め」と言われたものの、何をすればいいかわからない。そんなお悩みはありませんか？本講座では、病院の管理栄養士が、明日から無理なく実践できる食事のヒントをお伝えします。日々の食事点検のポイント、市販の糖質オフ商品の賢い選び方、食欲がない時の血糖とカロリーの考え方で、明日から役立つ知識が満載です。楽しく学んで、賢く血糖値と向き合しましょう。

日時 1月23日（金）14：30から15：30

場所 神戸市立婦人会館
神戸市中央区橘通3-4-1 4F 「つばき」

申込 参加費無料・要予約（神戸市立婦人会館まで 078-351-0861）

【お問い合わせ】川崎病院 広報室 078-511-3131

健康的なダイエットにも
役立つ知識やで～



集めてお得！会場ではスタンプカードと
講座の年間スケジュールを配布中♪
次回の講座の詳細な内容は、ホームページ
から確認いただけます。
QRコードを読み込んでぜひご覧ください！



【主催・共催】神戸市立婦人団体協議会 あじさい講座
医療法人川崎病院（神戸市兵庫区東山町3-3-1）