

気軽に学ぶ！
生活習慣病予防のコツ

参加費無料
予約制(先着20名)

第2弾 脂質異常症予防教室



「コレステロールが高くなってきた…」
「揚げ物は食べちゃダメなの？」
最近、こんなお悩みありませんか？

コレステロールや**中性脂肪**が気になり始めた方のために、
脂質異常症予防に役立つ講座を開催します。

「コレステロールとは？」や「食事はどうすれば？」を
楽しく学び、生活に取り入れてみましょう！

血管年齢測定も
できます

対象 市内在住・40歳～69歳の方

日時 令和7年11月21日（金）14時～16時

会場 南大沢保健福祉センター

申込 令和7年10月16日（木）から電話にて受付



他の教室については、
ホームページをご確認ください



◆お問合せ・お申込み先◆

南大沢保健福祉センター

TEL:042-682-2020

FAX: 042-679-2214

あなたの未来を
あるけるまち。
八王子

<南大沢保健福祉センター>

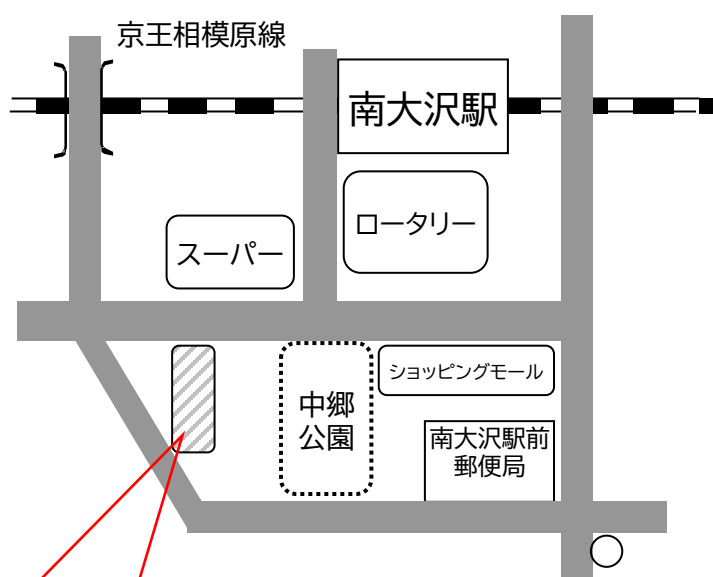
〒192-0364 南大沢2-27

フレスコ南大沢公共棟1階

TEL:682-2020 FAX:679-2214

《徒歩案内》
京王相模原線
南大沢駅から徒歩4分

※お車でお越しの場合は、地下有料駐車場
(120円/30分)をご利用ください。



南大沢保健福祉
センター