



託児あります！

# 脂質異常症予防のための料理教室 参加者募集！



脂質異常症とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多すぎる状態、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態のことです。この状態が続くと動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

脂質異常症予防のポイントを知り、予防するための料理を実際に作ってみましょう。

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 時 | 令和 8 年 1 0 月 9 日（金） 9 時 3 0 分～1 3 時 3 0 分頃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
| 会 場 | 榛東村保健相談センター                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                              |
| 定 員 | 2 0 名（先着順）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
| 対象者 | 榛東村に住民登録がある方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |
| 参加費 | 無料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 調理・喫食の間、別室で保育士が<br>お子さんをお預かりします！<br>お子さん用のオムツや飲み物など<br>をお持ちください。                                             |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、マスク、筆記用具                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                              |
| 託 児 | 定員：3 名（先着順） ※未就学児が対象です。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |
| 献 立 | さつまいもごはん、アジのケチャップ炒め 他<br>※メニューは変更になる場合があります。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ハロウィンメニュー<br>を作ります！<br> |
| 申 込 | <p><u>電話または二次元コードからお申し込みください。</u></p> <p>申込期間： 9 月 4 日（金） 8 時 3 0 分～1 0 月 1 日（木） 1 7 時 1 5 分まで<br/>※定員に達し次第、締め切ります。</p> <p>【電話】0 2 7 9 - 7 0 - 8 0 5 2 （受付：平日 8 時 3 0 分～1 7 時 1 5 分）<br/>【二次元コード】（2 4 時間受付）</p> <div><p>※受付完了メールが自動送信されますので、ご確認ください。<br/>メールが届かない場合は申込みが完了していない可能性がありますので、保健相談センターまでご連絡ください。</p></div> |                                                                                                              |