



## 市民講師デビュー講座

血糖値が気になるひとのための

# 自分でできる！ 血糖値を上げにくい 食生活



**令和5年3月14日(火) 10:30～12:00**

【会 場】三鷹市生涯学習センター 学習室1

【定 員】12名(先着順)

【対 象】16歳以上の方

【受講料】無料

【持ち物】筆記用具、色ペン(赤ペン等)

【申込方法】

1月20日(金)午前9時から、  
三鷹市生涯学習センター窓口 もしくは  
電話(0422-49-2521)でお申し込みください(先着順)。

### 【講師プロフィール】



食のくらす 管理栄養士

林 昌子

肥満児～30kgのダイエットを経験し、栄養学を学ぶ。  
教員、クリニック勤務を経て、毎日の食事の小さな工夫が大切だと改めて実感する。自然療法、自然食も生活に取り入れている。  
三鷹市にて健康講座をスタート。

### 【講座内容】

食後の血糖値を上げにくい食生活は、肌がキレイに&ダイエットの効果も！

糖尿病だけでなく、骨粗しょう症や認知症、脂質異常症の予防にもつながります。

- ① 血糖値を上げにくい食事のお話
- ② 自分でできる！食事記録の体験



### 【市民講師デビュー講座とは】

市民講師デビュー講座とは、「市民大学事業 市民講師養成コース」を修了した方が、自身の知識や技術を生かして行う実践講座です。

【注意事項】館内ではマスクを着用してください。入室時に検温を行い、37.5度以上の方は受講できません。  
咳、のどの痛みなどがある場合は参加を控えてください。コロナの感染拡大状況により内容の変更や中止する場合があります。  
最新情報は生涯学習センターホームページでご確認ください。

### 【主催・お問い合わせ先】

(公財)三鷹市スポーツと文化財団 三鷹市生涯学習センター <https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/>  
〒181-0004 三鷹市新川6-3 7-1 元気創造プラザ4階 電話：0422-49-2521 メール：shogaigakushu@mitaka-sportsandculture.or.jp

