



新春 健康セミナー 血糖値スパイクを予防・解消し 健康寿命を延ばそう！



「血糖値スパイク」とは、食後2時間以内に「ジェットコースター」のように乱高下する、血糖値の異常をいいます。このメカニズムについて分かりやすく解説し、血糖値を下げるポイントをお伝えします。前半は講師のお話、後半はサロン恒例の講師を囲んでお茶とお菓子をつまみながらの茶話会です。

日時：2020年1月28日(火) 14:00～16:00

講師：金宮 正植:終活アドバイザー、荒川の健康寿命を延ばす会会長

会場：東京ボランティア・市民活動センター 会議室 B

(飯田橋セントラルプラザ 10F) ※低層用エレベーターをお使いください

参加費：2,000円 (会員1,000円) 定員:30名 申込締切:2020年1月24日(金)

<講師紹介>

人生 100 年時代を迎え、「健康づくり」をキーワードに健康寿命を延ばすことを目的とする地域社会活動を行っている

株式会社ニチイ学館（ニチイケアセンター）退職

荒川コミュニティカレッジ（まちづくり学科）入学・修了

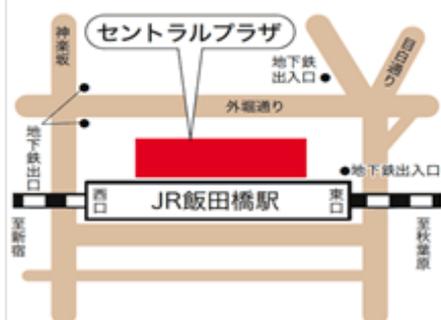
「荒川の健康寿命を延ばす会」を立ち上げ、会長・講師として活躍

血糖値コントロール（血糖値スパイク）に注目して健康を考える普及活動を行う

取得資格:「終活アドバイザー」・「認知症予防支援相談士」・「認知症ケア指導管理士」・

「糖質OFFアドバイザー」

<会場のご案内>



〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1

飯田橋セントラルプラザ

(交通)

○JR 飯田橋駅西口

○東京メトロ東西線・有楽町線・

南北線 飯田橋駅 B2b 出口

○都営地下鉄大江戸線 飯田橋駅 B2b 出口

お申込み・お問合せ

〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-2-14 日本橋 KN ビル

TEL : 03-6264-4655 FAX : 03-6264-4656

ホームページからお申し込みください。QR コードはこちらから

NPO法人ら・し・さ ← 検索 e-mail : kanri@ra-shi-sa.jp

