

中性脂肪・コレステロールが気になりはじめたら ～今からできる食事と生活の工夫～

保健師と管理栄養士が、脂質異常症を予防するための食事や生活の工夫について講義を行います。
体組成や血圧測定の実験もご用意しています！

- 日時 令和8年10月29日（木）午後2時～3時30分
※受付時間は午後1時30分～
- 会場 豊玉保健相談所 3階集団学習室
練馬区豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内
 - 西武池袋線・西武有楽町線「練馬駅」中央口から徒歩5分
 - 都営大江戸線「練馬駅」から徒歩5分
- 定員 35名（先着順）
- 申込方法 ※専用フォーム・電話ともに申込締切は10月27日（火）です。

1 専用フォーム

9月21日（月・祝）から受付開始
スマートフォンで右の二次元コードを読み取り、
必要事項を入力してください。



2 電話

9月24日（木）から受付開始
※9月21日～23日は祝日に伴い、保健相談所は休所となります。



03-3992-1188

受付時間 平日午前8時30分～午後5時

問合せ 豊玉保健相談所

- 電話 03-3992-1188
- 電子メール TOYOTAMAHOSO@nerima.tokyo.jp