

糖質制限で健康になる

～おいしく楽しく！ 糖質制限食で若々しくすこやかに～

5回連続講座（それぞれの回のみでの参加も可）

痩せて好きな服を着たい

糖質制限っていいの？

続けて大丈夫？

今よりもっと健康になりたい

健康長寿を目指したい

体重増加、メタボが気になる

アンチエイジング

糖尿病の予備軍だと言われた

なんとなく体調が優れず、

健康に不安がある

第1回

日時

2025年9月28日(日) 13:30～15:30

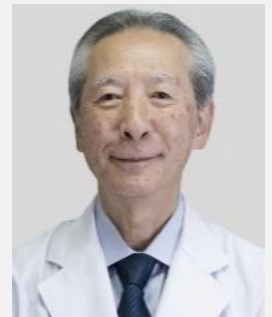
講師

江部 康二 医師

参加費

500円

(高雄病院 理事長、日本糖質制限医療推進協会 代表理事)



第2～5回

各回の内容は異なります(タイトルは裏面をご覧ください)

日時

2025年10月12・26日、11月9・16日 各回(日) 13:30～14:30

講師

釜淵 直美 看護師 (ナースエステ N 代表)

参加費

無料

各回共通

会場

JR 宇治駅前 ゆめりあ うじ 4階 会議室

定員

各回 20名

保育

0歳6カ月～小学3年生 要申込

締切

講演・保育ともに 各開催日の1週間前までに先着順で受け付け
申し込み方法は、裏面をご覧ください

【問い合わせ】

宇治市男女共同参画支援センター

☎0774-39-9377

申し込み方法

①～⑤までの項目を記入し、電話・Eメールまたは直接センターへ
先着順で実施日の1週間前に締め切りますが、定員に余裕があれば締切後でも受け付けます
(保育については、締切後の受付はできませんので、早めにお申し込み下さい)

「糖質制限で健康になる」参加申込書



お申込用 QR コード

① 参加希望日 ※連続講座ですが、1回のみの参加も可

講師：9月28日 江部康二 医師 (参加費 500 円)

10月～11月 釜淵直美 看護師 (無料)

<希望される日に○印をご記入ください>

() 9月28日(日) 《 基調講演 》

() 10月12日(日) 《 具体的な糖質 OFF 食品 》

() 10月26日(日) 《 食べたい時の対処法 》

() 11月9日(日) 《 未来の私との約束 》

() 11月16日(日) 《 血圧・コレステロールを下げるマッサージ 》

② お名前 (ふりがな)

③ ご住所 (〒 —)

④ 連絡先 (電話番号・メールアドレスなど)

⑤ 保育希望 (6カ月～小学3年生)

お子さんの名前 (ふりがな)

お子さんの年齢 (0歳児は月齢)

申し込み・問い合わせ先

宇治市男女共同参画支援センター

〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9

「ゆめりあ うじ」内

TEL (0774)39-9377

Eメール ouboyumeria@city.uji.kyoto.jp

