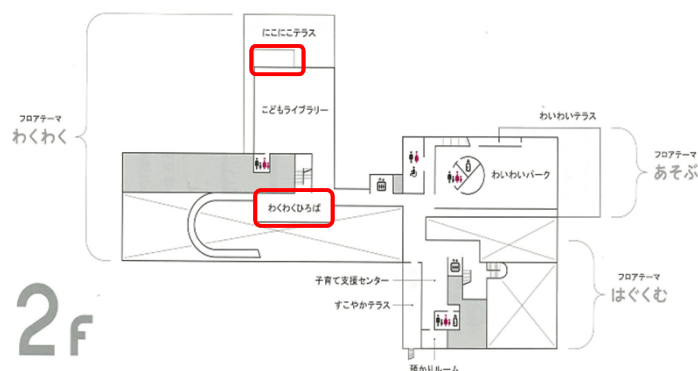


申し込み不要！

9月28日(土)

10時～15時

会場：市民交流センターtette 2階
わくわく広場・こどもライブラリー内



無料相談やってます！

みそ玉づくり

適塩って
どのくらい？
みそ玉を作って
試飲してみよう！



減塩

減塩方法、
減塩メニュー紹介！
・だしってどう
やってとるの？

血管年齢

あなたは何歳？
血管年齢が
測定できる！？



血圧測定

気軽に血圧を
測ってみよう！



体組成測定

体脂肪や筋肉量を
測ってみよう！
※1 ペースメーカーが
ある人は測定できません。
※2 靴下が脱げる格好で
お越しください。



回覧

からだにやさしい
いい塩梅

からだで感じる体験イベント

問い合わせ先

須賀川市健康づくり課 (☎88-8123)

須賀川市中央図書館 (☎75-3309)

協力：そこがみそ、食生活改善推進員、明治安田

関連本、血圧や心の健康
のパンフレットを
中央図書館に展示中！