



食と健康の ワークショップ

からだにやさしい、いい塩梅

血圧に関係の深い塩について楽しく学んでみませんか？
様々な『体験』を通し、『食の力』を感じる
全4回のワークショップです。

第1回

11月6日(水)

9:45~12:00

血圧があがる仕組みを知ろう
だしや野菜の効果って!?

第2回

11月20日(水)

9:45~13:00

ちょっとした工夫で減塩に!
作って食べ比べてみよう
血管年齢測定もします!

血圧が気になる方
減塩に興味のある方に
お勧めです!!

第3回

12月4日(水)

9:45~13:00

家庭でできる簡単で美味しい
減塩料理を作ろう!
体組成測定もします!

第4回

12月18日(水)

9:45~12:00

福島県立医科大学の医師に
聞いてみよう!
みそ玉づくりを体験!

会場

須賀川市
保健センター

参加費無料

- ◆ 対 象 須賀川市にお住まいの方
- ◆ 定 員 20名(先着順)
- ◆ 申込〆切 10月23日(水)

申し込み・問い合わせ先

須賀川市健康づくり課 TEL 0248-88-8123

