



## 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3回のワークショップです。

第1回 10/06 (月) 9:45~12:00

第2回 10/27 (月) 9:45~13:00

第3回 11/17 (月) 9:45~12:30

### 内容

- ▶ 血圧測定・塩分測定・血管年齢測定
- ▶ 血圧が上がる仕組み
- ▶ 私ができる減塩方法とは！？
- ▶ 1食分の適塩料理を作って試食！
- ▶ 医師からの血管についての講話
- ▶ 無塩料理を食べてみよう！

などなど…

- ◆ 会場 市保健センター 2階
- ◆ 対象 須賀川市にお住まいの方
- ◆ 定員 20名(先着順)
- ◆ 申込〆切 9月19日(金)

最近『**血圧**』が  
気になりはじめた方  
にお勧めです!!

申し込み・問い合わせ先

須賀川市健康づくり課 ☎ 0248-88-8123

