

血圧が気になる方
減塩に興味のある方に
お勧めです！！

食と健康のワークショップ

あ ん ば い

からだにやさしい、いい塩梅

血圧が高めの方必見！

『医師講話』や『食の体験』を通し、血圧や適塩について『楽しく学ぶ』
全3回のワークショップです。

第1回

9月2日(水)

9:45~12:00

「身近な塩を考える」

- ☆医師講話「血圧と体のしくみ」
- ☆管理栄養士「栄養表示の見方」
- ☆体験「減塩料理食べ比べ」

第2回

9月16日(水)

9:45~13:00

「適塩を感じる気づく」

- ☆体験「1食分の料理実習」
- ☆管理栄養士「減塩料理のコツ」
- ☆体組成測定

第3回

10月7日(水)

9:45~12:00

「減塩を続ける」

- ☆医師講話「血圧の塩梅^{あ ん ば い}」
医師への質問「疑問にお答え」
- ☆体験「ほぼ無塩料理の試食」
- ☆私の減塩宣言！

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 8月 7日(金)
- ◆ 電話または二次元コードにてお申込みください

お申込み



申し込み・問い合わせ先

須賀川市健康推進課 TEL 0248-88-8123