

減塩教室ご案内

cut down
on salt



- ✓ 毎回、減塩レシピの試食をご用意しています
- ✓ 生活習慣チェックを実施し、普段の食生活で改善できるポイントをアドバイスさせていただきます

<開催スケジュール>

9/20(水) アルコール・外食との付き合い方

10/18(水) 減塩マスターになれましたか？

11/15(水) 血圧が高いと言われました！さあどうしましょう？

12/20(水) 減塩ってどうやるの？

平成30年

1/17(水) 太ると血圧が上がるらしい？

2/21(水) バランスよく食べるってどういうこと？

<時間> 14:00~14:40

<場所>

田辺中央病院 健康管理センター 6階クレインホール

<対象>

どなたでも(高血圧をお持ちでない方も)
ご参加いただけます

参加費無料
(試食付きです)

お申し込み・お問い合わせ先

田辺中央病院 臨床栄養部 (TEL 0774-63-1111)

※各回、事前にお申し込みをお願いします。(3日前まで)