

# 生活習慣病予防クッキング

～高血圧予防の食生活について～



高血圧の原因のひとつに食塩の摂り過ぎがあります。摂り過ぎを改善するためには、うす味に慣れることが大切です。うす味をおいしく実践するためのコツを学び、高血圧を予防しましょう。

☆日時 平成31年1月24日(木)、25(金)

10:30 ~ 12:30 (延長の場合あり)

ご都合のつくどちらかに  
お申込みください

【受付】10:00~10:20 健康づくりセンター受付にて

☆内容 講話「高血圧予防の食生活について」

調理実習「野菜たっぷり減塩メニュー」

講座終了後 ご自宅で作られた味噌汁の塩分測定を行います(希望者のみ)

☆講師 とちぎ健康づくりセンター 管理栄養士

☆定員 先着15名(定員になり次第締め切ります)

☆料金 ・受講料 1,020円

施設利用カードをお持ちの方は510円で受講できます!

・材料費 510円

(料金は、現金でのお支払いとなります)

☆お持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具等

※味噌汁の塩分測定を希望される方は、容器に入れてお持ちください

☆予約受付期間 平成31年1月17日(木)まで

申し込み方法 電話又は直接1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)

この講座は16歳以上の方が対象です。施設利用カードがない方でも受講できます。



ご参加お待ちしております!



とちぎ健康づくりセンター

1月24日(木)はセット受講がおすすめです！

「楽しいランチ」と「しっかり運動」寒い冬を「健もり」で過ごしませんか？

# 自宅で エクササイズ 講座



**H31.1.24(木)**

**13:30~15:00**

(受付 13:00~13:20)

普段から元気に身体を動かすことで、  
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、  
認知症などになるリスクを下げることが  
できます！



## 内容

講話：今より10分多く身体を動かそう

実技：バランスボールを使用した自宅で行えるエクササイズ

## 定員

20名(先着順 ※定員になり次第締め切り)

## 受講料

1,020円(現金でのお支払いとなります)

※施設利用カードをお持ちの方は510円

## お持ち物

運動できる服装、室内用シューズ、  
タオル、飲み物等



## 講師

健康運動指導士 森島 達

(健康づくりセンター

「コアトレ(火)」担当講師)

及び

とちぎ健康づくりセンター 健康運動指導士



予約締切日 平成31年1月17日(木)

申し込み方法 電話又は直接1階総合管理事務室 健康づくり課まで

Tel 028-623-5566 (火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)

とちぎ健康づくりセンター