

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。また、最近注目されている「血圧サージ」についても情報提供します。

☆日時 平成30年2月1日(木)、2(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18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30年1月25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