

参加費
無料



明日のために楽しく学んで美味しく減塩！

おひとり様
1会場限定！

すてきなキッチン♪ 栄養教室



料理を美味しくするために欠かせない塩分。塩分の摂りすぎが高血圧を招くことはわかっているが、なかなか減らすことは難しい…。そんなあなたに、保健師と管理栄養士が減塩のコツについて、講話と調理実習でお伝えします！みんなで美味しく、減塩メニューを作ってみませんか？

【内 容】 高血圧予防のポイントについての講話
調理実習

【持ち物】 エフロン、三角巾、マスク、
内履き、筆記用具、飲み物、
がんばり記録表（お持ちの方のみ）



西部
会場

2月13日 木

10:00～13:00（受付9:45～）

会場 西部公民館

定員 20人

申込 12月20日(金)10:00
～1月30日(木)(※)

都南
会場

2月21日 金

10:00～13:00（受付9:45～）

会場 都南公民館

定員 30人

申込 12月20日(金)10:00
～2月7日(金)(※)

中央
会場

2月26日 水

10:00～13:00（受付9:45～）

会場 中央公民館

定員 24人

申込 12月20日(金)10:00
～2月12日(水)(※)

(※) 全会場ともに定員に達し次第受付終了します。駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

申し込み

①盛岡市保健所 健康増進課に電話

019-603-8306

②ホームページから

詳細はこちら→

