

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も、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)



MORIO-Jカードか
MORIO Payアプリお持ちの方
にポイントプレゼント!



保健所
会場

8月29日 木

10:00~13:00 (受付9:45)

会場 盛岡市保健所

定員 24人

申込 7月23日(火)10:00
~8月16日(金)(※)

仙北
会場

9月5日 木

10:00~13:00 (受付9:45)

会場 仙北地区活動センター

定員 20人

申込 8月1日(木)10:00
~8月23日(金)(※)

高松
会場

9月27日 金

10:00~13:00 (受付9:45)

会場 高松地区保健センター

定員 20人

申込 8月20日(火)10:00
~9月13日(金)(※)

(※) 全会場ともに定員に達し次第受付終了します。

申し込み・問い合わせ先

盛岡市保健所 健康増進課 019-603-8306

〒020-0884 盛岡市神明町3-29

※ 電話でのお問い合わせは、平日の9時~17時にお願いいたします。

詳細はこちら→

すてきなキッチン♪栄養教室

