

高血圧をしっかり予防！

ヘルシークッキング

毎日の食事に生かせる保健所管理栄養士作成のレシピで調理のコツを一緒に学びましょう！

1月22日（月） 10:00～13:00

盛岡市保健所

（神明町3-29 盛岡バスセンター-徒歩5分）

内容

- ①高血圧症の基本についてのお話
- ②高血圧症予防のための食事のポイントとレシピ紹介
- ③調理実習
- ④ランチ

参加費無料

持ち物

筆記用具、三角巾、エプロン、水分補給の飲み物

- 当日はマスク着用の上、御参加をお願いします。
- 体調の優れない場合は参加を御遠慮ください。

みそ汁の塩分濃度測定ができます。
ご希望の方はみそ汁お玉一杯程度を容器に入れてお持ちください



【申込受付】先着24名 12月18日（月）10時～1月11日（木）まで

【申込先】市保健所 健康増進課

☎019-603-8305 または 申込

フォーム ➡

