



# ★ 令和8年度 栄養教室 日程 ★



## 【大テーマ：高血圧予防】

日付	小テーマ	時間
4月22日(水)	高血圧予防のための基礎知識	10時～12時
5月20日(水)	おいしく減塩	
6月17日(水)	カリウムで排塩	
7月15日(水)	うま味活用術	
8月19日(水)	適正エネルギーで健康管理	
9月	未定	
10月	未定	
11月25日(水)	かんたん調理で栄養満点ごはん	
12月16日(水)	隠れ塩分に気をつけよう	
1月20日(水)	脂質の上手なとり方	
2月17日(水)	乳和食のすすめ	
3月17日(水)	外食・中食の上手な選び方	

※9月・10月は詳細が決まり次第、広報等でお知らせします

❁場 所：保健相談センター

❁内 容：血圧測定、講話、調理実習

❁持 ち 物：エプロン、三角巾、お米0.5合、筆記用具、飲み物、健康ポイントカード

❁申込締切：各日付の前週の火曜日まで

❁申込方法：保健相談センター（TEL：0175-72-2794）へ電話にてお申し込みください

