

健康生活 応援シリーズ2025

健康講座

参加無料
当日参加OK

日時

12/13 土 **10:00~11:30** (9:30開場)

場所

中山町中央公民館

1階大ホール

対象

どなたでも

塩分を控えるのは難しい？
調理や選び方の工夫で、おいしく・無理なく続けられる
ヒントをご紹介します。

講演

減塩のススメ

～今日から始める減塩生活

認定栄養ケア・ステーション大好物
管理栄養士 矢作 香織 先生



事前申込

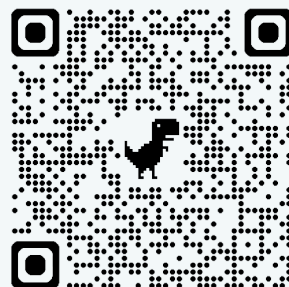
電話



023-662-2836

または

二次元コード



体験ブース 9:30～12:00

- ベジメータ体験（あなたの野菜摂取量を“見える化”）
- 血圧測定（普段の数値、把握していますか？）
- 健康アプリ「Well-BeingYU」の紹介＆
VRで重粒子センターを体験！

当日
会場にて

どなたでも無料でご参加いただけます！

先着

50名 べに花入りはと麦烏龍茶プレゼント



主催：中山町 共催：株式会社バイタルネット

問い合わせ先：中山町健康福祉課 健康づくりグループ 023-662-2836

第3回
今日から始める減塩生活