野菜を増やして かしこく減塩♪

試食と
おみやげあり！

健康ごはんのヒント

- 管理栄養士による講義と実演！
- 栄養バランスのよい食事、1日の食事量のめやすがわかる！
- 減塩のヒント　野菜の摂取量をふやす工夫をお教えします！

あなたの塩分感度をチェック！

■日程　どの日程も同じ内容です。お一人１回のみの参加となります。

日にち	会場	申込期間
令和8年10月27日(火)	**健康管理センター**	**令和8年9月15日～10月14日**
令和8年11月18日(水)	**西部保健センター**	**令和8年10月15日～11月13日**
令和9年 1 月22日(金)	**西部保健センター**	**令和8年12月15日～翌年1月14日**

■対象　40歳から74歳までの佐倉市民のかた

■時間　午後1時から3時（受付12時50分～）

■定員　各回15名　（先着順）　要申し込み

■持ち物　筆記用具

お申し込みはこちら

参加費無料

こんなかたにおすすめ♪

・健診結果で血糖値が高かった、血圧が高かった等、健康が心配なかた
・生活習慣病予防のために食生活を改善したいかた
・健康のために何か取り組みたいと思っているかた

ぜひご参加ください！

＜お問い合わせ先＞ 佐倉市 健康推進課 成人保健班　TEL ０４３（３１２）８２２８