



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14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