

生活習慣病予防教室 のお知らせ

～健康寿命を延ばしましょう～

いきいきとした人生を過ごすために、健康寿命を延ばしましょう。生活習慣病をよせつけない元気な身体になるために、健康作りのポイントを楽しく学びましょう。

テーマ「減塩教室」

～自宅の味噌汁の塩分を測ってみましょう～

*ご自宅の汁物を少量お持ちください

講師 長崎病院 管理栄養士

開催日 3月18日(金)

14:00～15:30

対象・定員 どなたでも・30名 **要申込**

参加費 無料

申込先・会場 三篠公民館

TEL 237-3077

持参物 筆記用具

※座ってできる簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

次回開催予定：平成28年6月3日(金)

詳しくは三篠公民館にお問い合わせください。