

# 減塩教室ご案内

cut down  
on salt



- ✓ 毎回、減塩レシピの試食をご用意しています
- ✓ 生活習慣チェックを実施し、普段の食生活で改善できるポイントをアドバイスさせていただきます

## <開催スケジュール>

第1回 11/16(水) 生活習慣を改善して血圧を下げよう!

第2回 1/18(水) 塩は敵?味方?

第3回 3/15(水) 飲酒の工夫と外食の工夫

<時間> 14:00~14:40

## <場所>

田辺中央病院 健康管理センター6階クレインホール

## <対象>

どなたでも(高血圧をお持ちでない方も)ご参加いただけます

※受講当日に、健康管理センター1階にて受付を済ませていただき、6階のクレインホールまでお上がりください。

**参加費無料**  
(試食付きです)

お申し込み・お問い合わせ先

田辺中央病院 臨床栄養部 (TEL 0774-63-1111)

※各回、事前にお申し込みをお願いします(3日前まで)