

おいしく、楽しく、がんばりすぎない

て き え ん

らくらく適塩教室

日 時	内 容
1 回目 11 / 20 (木) 13:30~15:00	適塩のポイント その1 ・ 簡単な塩分チェックや味覚チェックなどがあります。
2 回目 12 / 2 (火) 13:30~15:00	適塩クッキング ・ 簡単な工夫でできる、おいしい料理を作ります。 作った料理は、持ち帰りとなります。 
3 回目 12 / 19 (金) 13:30~15:00	適塩のポイント その2 ・ ちょっとした減塩のヒントをお伝えします。 減塩食品の試食もあります。 

◎ 場 所；保健センター

◎ 参加費；300円（2回目のみ）

◎ 塩分量測定 of 尿検査があります。（ご自宅で採尿→提出）

1 回目 …11 月 12 日（水）午前中

2 回目 …12 月 12 日（金）午前中

ご都合によっては
尿検査だけでも可能です

★ 1 回のみでも、ご参加いただけます。

参加ご希望の方は 11 月 5 日（水） までにご連絡ください。

★ 詳細については、お申し込みいただいた方へ、後日お知らせします。

お申し込み・お問い合わせ

木祖村役場 住民福祉課 保健係
電話 36 - 2001