

「高血圧を予防したい」「健診で数値を改善したい」
「いつもの食事を見直したい」「減塩のコツを知りたい」
そんな方におすすめの全3回コースのセミナーです！



さばまっき

からだ見直し栄養時間

日

時

内

容

全3回コース

令和8年	6月 9日(火)	① 講話『健診結果の見方』 ② 実技『100g野菜を体験』
	7月 15日(水)	① 講話「高血圧予防の食事の工夫」 ② 調理実習 「野菜たっぷり減塩メニュー」
	8月 7日(金)	① 体験「試してみよう減塩食品」 ② グループワーク 「健診に向けて！」

午前9時30分から正午まで（受付：午前9時15分から）

※7月15日は調理実習があるため、午後1時頃終了予定です。

都合により日時・内容等変更になる場合もありますので予めご了承下さい。

場

所

石巻市保健相談センター3階 講義室 ほか

(石巻市鑄銭場1-27)※駐車場に限りがありますので、石巻市役所立体駐車場をご利用下さい。

対象

40歳から64歳までの方

定員

先着15名

参加費

調理実習 7月15日(水)のみ 300円

持ち物

健診(採血)結果(今年のものでなくても構いません)、筆記用具

募集期間

5月1日(金)から5月15日(金)まで

お問い合わせ・申し込み



石巻市保健福祉部健康推進課 栄養士
電話:0225-95-1111(内線2410・2617)



こちらから
お申込み可