





毎回教室の開始前に保健師が  
手動式血圧計で血圧を測ります。  
今の正しい血圧を知ることから  
適塩生活を始めましょう。  
<受付時間 9:30~10:00>

**1** 塩のいいところ、わるいところ  
塩の本当を知る

種類、味、成分によって塩の味はいろいろ。高血圧との関係性や  
適塩をしながらの塩との付き合い方を楽しく学びます!

**日時** 1月26日(月) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)  
**場所** 広陵町保健センター多目的室  
**講師** ダニエラ・シガ

ダニエラ・シガ  
順天堂大学大学院 保健師学専攻 協力研究員 /  
日本アンチエイジングフード協会 食生活指導士 / 料理研究家

**2** 簡単で美味しい  
減塩生活のコツを学ぶ

塩の代わりになる塩麹やレモン塩を使って  
塩分を減らす方法を学びます! (試食あり)

**日時** 2月2日(月) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)  
**場所** 広陵町保健センター多目的室  
**講師** ダニエラ・シガ 順天堂大学大学院 協力研究員

**3** 楽しみながら身につけよう!  
適塩生活

ゲームや歌を通して  
わいわい楽しく適塩について学びます!

**日時** 2月12日(木) 10:00~12:00 (9:30~10:00血圧測定)  
**場所** 広陵町保健センター大会議室

お申し込み・お問合せは  
さわやかホールまで

**対象** 検診等で高血圧と診断された方、ご自身で測定されていて気になる方  
**定員** 30人(先着順) **申込期間** 2015/1/5(月)~1/15(木) **会場** 広陵町保健センター  
**申込方法** ☎ 55-6887 またはさわやかホール窓口まで氏名・生年月日・電話番号をお知らせください

## <チラシデータの活用方法>

表面



○で囲んでいる部分は  
word形式になっているため、  
内容に合わせて編集が可能です。

裏面





げんえもん

高血圧の人のための減塩教室

毎回教室の開始前に血圧を測ります。今の正しい血圧を知ることから適塩生活を始めましょう。  
<受付時間 ~ >

しゅんやんぱんぱん かわるるよー!!

1

塩のいいとこ、わるいとこ 塩の本当を知る

種類、味、成分によって塩の味はいろいろ。高血圧との関係性や適塩をしながらの塩との付き合い方を楽しく学びます!

日時 月 日 ( ) ~ ( ) ~ 血圧測定

場所

しおたろう

2

簡単で美味しい 減塩生活のコツを学ぶ

塩の代わりに塩麹やレモン塩を使って塩分を減らす方法を学びます!(試食あり)

日時 月 日 ( ) ~ ( ) ~ 血圧測定

場所

お申し込み・お問合せは

対象	_____
定員	_____
申込期間	_____
会場	_____
申込方法	_____

まで

