

～11月はながと健幸百寿プレミアム月間～

# ヘルスアップ



## 食生活講座



日時 11月19日(水) 9:30～13:00

場所 長門市保健センター

内容 血圧測定・体組成測定  
講話:「今日から実践! 減塩+野菜で健康づくり」  
調理実習:「食べて納得! おいしい減塩ごはん」

持参物 エプロン・三角巾・マスク

参加費 300円

定員 先着20名

申込締切 11月12日(水)



問い合わせ先 長門市保健センター 23-1133