

いきいき健康教室のご案内

地域の皆様に健康に役立つ情報をお伝えし、いつまでも健康で穏やかな日常生活を送れるようサポートいたします。

食事や栄養に関するお悩みはありませんか？
例えば、食事でやせる方法は？野菜を美味しく食べるには？
子供に必要な栄養は？など。健康に役立つ情報をお伝えし、
一緒に楽しく問題解決できるよう努めていきます。

当院を“**地域コミュニティ**”の場として是非ご利用ください。
地域の皆様のご参加をお待ちしております。



場所： 慈誠会前野病院 1階談話室

日時： 令和5年6月28日(水) 14:00～14:30

内容： 「塩分とりすぎていませんか？」
普段の食事は、どれくらい塩分が含まれている？
一日何グラムの塩分をとれば良い？など塩分に関するお話をわかりやすくお伝えいたします。

講師： 当院の管理栄養士

対象者： 地域住民の皆様

参加費： 無料 ※事前申込は不要



お願い: 不織布マスク着用のご協力をお願いします。