

すこやかセミナー

アンチエイジングからスマートエイジングへ
～健康長寿を迎えるために～ Vol.41



楽しく減塩



「減塩」というと、どのようなイメージをお持ちですか？
身体には良さそうだけど、おいしくなさそうだし、めんどうだし・・・
でも、減塩するとおトクなことが待っているかもしれません！
減塩により、高血圧の予防と改善、脳卒中や心筋梗塞の予防につながり、
治療にかかわる医療費の削減、治療に費やす時間の削減、
その結果、人生を楽しむために時間とお金を費やすことにつながります！
今回のセミナーでは、日々の食事の中での
減塩工夫のヒントをお伝えしていきます

日時 10月17日（火） 15:30～16:30

10月28日（土） 15:30～16:30
(両日とも同じ内容となります)

場所 立川中央病院附属健康クリニック
3階 待合室

★★先着20名様 参加費無料★★

☎ 参加ご希望の方は お電話等でご予約ください ☎

☎ : 042-526-3223 (健康指導課まで)

担当：立川中央病院附属健康クリニック 健康指導課
有泉（管理栄養士） 隅坂（保健師）

♪皆さま お誘い合わせのうえ 是非 お越しください♪