参加無料♪

秋の食育セミナー

今日から始める

「節塩」のススメ

～塩分控えめでおいしい食生活～



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **西京区役所** | **洛西支所** |
| **日時** | **①　令和２年１０月　２日（金）****午後２時～３時** | **➂ 令和２年　９月２９日（火）****午前１０時３０分～１１時３０分** |
| **➁ 令和２年１０月２９日（木）****午前１０時３０分～１１時３０分** | **➃ 令和２年１０月３０日（金）****午後２時～３時** |
| **会場** | **西京区役所　２階　大会議室** | **洛西支所保健福祉センター** |
| **対象および定員** | **１８歳以上の西京区民　各日　１５名** | **１８歳以上の西京区民　各日　１０名** |
| 内容 | ●講話「今日から始める『節塩』のススメ」　　　講師：管理栄養士●測定「家庭の汁物の塩分を測ってみましょう」**＊①～➃は，すべて同じ内容です** |
| 持ち物 | ・マスクの着用（必ずお願いします）・筆記用具　　・ご家庭の汁物（塩分測定希望者） |
| **申込****方法** | **９月１５日（火）から，下記申込先まで，電話または窓口で****お申し込みください（受付時間　９：００～１６：３０）** |
| **申込先** | **西京区役所保健福祉センター****健康長寿推進課****ＴＥＬ：３８１－７６４３** | **洛西支所保健福祉センター****健康長寿推進課****ＴＥＬ：３３２－８１４０** |



令和２年９月発行：洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課　京都市印刷物第024252号

＊発熱（37.5℃以上），咳などの症状がある，体調のすぐれない方は，参加をお控えください。

＊新型コロナウィルス感染症の流行状況によっては，事業を休止する場合があります。

調理実習はありません。　レシピをプレゼントします♪

血圧が高い，体重が気になる，健康のため・・・塩分を控えたいけれど，

味気ないのはちょっと・・・というあなたにおすすめです！

おいしく塩分を控えるコツをお伝えします。

この機会に，ご家庭の汁物の塩分を測定してみませんか？　ぜひ，ご参加ください☆