



高血圧教室

- 日時** 第2火曜日 15:00~16:00
- 会場** 2階談話室
- 料金** 240円(3割負担) 80円(1割負担)
- 持ち物** 電卓(あれば)
- 講師** 管理栄養士 上田麻耶

～全3回～

第1回目 (~~6/13~~、9/5、12/12、3/12)

高血圧を知ろう!

(病気の原因、生活習慣との関連など)

第2回目 (7/11、10/10、1/9)

高血圧改善のための食事療法

(栄養素について、食事の工夫など)

第3回目 (8/8、11/14、2/13)

さらば高血圧!

(食生活の振り返り、目標設定など)

【お問い合わせ】 TEL0137-84-5011(代表)
栄養科 上田をお呼び出してください。