



減塩の食事療法が必要な方・そのご家族、

減塩の食事療法に興味のある方へ

井野口病院 管理栄養士による

# 減塩教室

参加費  
**無料**

**場所** 井野口病院 **3F 中会議室**

**時間** 10:30 受付開始 **11:00** 開始 **11:45** 終了予定

**参加人数** 10人まで

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策を実施のもと開催させていただきます。



テーマ

**おいしく減塩!**  
**おいしく健康大作戦!!**

※両日も筆記用具をご用意下さい



第1回目 基礎編

8月22日 土

減塩の大切さや食塩の適切な摂取量、身近な食品にどのくらい食塩が入っているかを知って頂いたうえで、ご自宅で簡単にできる減塩方法の紹介をします。

申込み〆切 ▶ 8月15日(土)

第2回目 応用編

9月5日 土

自宅で調理する時、お惣菜を選ぶ時、外食を利用する時の3つのシチュエーションに合わせて減塩方法のポイントをお話します。クイズや体験を通して楽しく学びましょう!

申込み〆切 ▶ 8月29日(土)

**申込み  
方法**

井野口病院 **1階入院窓口** でのお申込み

または  
電話でのお申込み ▶▶ **082-422-3711**

なかざわ

担当: 管理栄養士 **中澤** (内線:142)

