



栄 養 教 室



テーマ「**塩分と食事**」 第1回 6月8日(木) 14:00~15:00
第2回 8月17日(木) 14:00~15:00

日頃の食事や加工品に、塩分がどれくらい含まれているか知っていますか？
塩味を感じにくいものでも、塩分が多く含まれていることも。
塩分について学んで、おいしく減塩生活をはじめてみませんか？

教室内容

- ・塩分を摂り過ぎると？
- ・日頃の食事の振り返り
- ・調味料や加工品に含まれる塩分量の確認
- ・すぐできる！減塩のコツ



場所 : 千葉愛友会記念病院 (当日は13:50に総合受付前にお集まりください。)

対象 : どなたでも参加可
定員15名(先着順、定員になり次第締め切りになります)
※第1回と第2回の教室内容は同じ内容です。1人1回までの参加可能です。

持ち物 : 筆記用具など

申込方法 : 下記の参加申込書をご記入の上、総合窓口までご提出ください。
複数人で参加を希望される場合は、1人1枚のご記入ください。
チラシの上半分は控えとして、参加当日までお手元で保管をお願いいたします。

キリトリ線

下記をご記入いただき、総合窓口にご提出ください。

参加申込書

複数人でご参加予定の方は、1人1枚参加申し込み書のご記入・提出をお願いいたします。

申込日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

参加希望日程 どちらかに○をつけてください。 第1回 6月8日(木) ・ 第2回 8月17日(木)

フリガナ

氏名 _____ (男・女) 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 診察券番号 _____

住所 _____

電話番号 _____