

管理栄養士による栄養講座



# 減塩 de 血管元気!

**11月16日(木)**  
**10:30~11:30**

体にとって塩分を摂ることは大切ですが、摂りすぎには注意が必要です。減塩方法を学び、実際に減塩の体験をします!

会場：総合福祉センター1階 日常生活訓練室

対象：市内在住の概ね65歳以上の人

定員：16名(先着順)

講師：介護予防係職員(管理栄養士)

申込み：10月19日(木)から

定員になり次第終了

火曜日~土曜日(祝日除く)、

午前9時~午後5時

介護予防係(電話または窓口)にて受付



問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係

(安城市総合福祉センター内) ☎ 77-7896