

～美味しい野菜・果物を食べて、  
生活を豊かに健康に～

## ほど塩セミナー

参加費  
無料

日時：6月3日(月)

10:00～12:00 (受付9:45～)

場所：いきいきライフセンター

御所市774-1

対象者：御所市に住民票のある18歳以上の人

定員：20名 (申込多数の場合は抽選)

持ち物：筆記用具、ハンドタオル

内容：栄養士による減塩のお話

・どうして減塩が必要？

フードコーディネーター

松田弘子さんによるセミナー

・野菜、果物を生かした減塩のコツ！

\*日程等変更する場合があります。

その際は、ホームページなどでお知らせします。



☆食べ比べや  
アレンジレシピの  
試食があります

申し込み：5月24日(金)までに  
御所市健康推進課へ

TEL：0745(44)3268

LINEでも申込できます

