



食事で健康！おいしく塩分を減らす教室

食事で健康教室では、テーマに沿って栄養や食べ方を一緒に考える講座です。第一回は「おいしく塩分を減らす教室」です。

■日程及びテーマ

- 第1回:令和3年11月24日(水) 食事で健康！おいしく塩分を減らす教室
- 第2回:令和3年12月20日(月) 食事で健康！コレステロール値改善教室
- 第3回:令和4年 1月24日(月) 食事で健康！糖質と炭水化物の教室
- 第4回:令和4年 2月21日(月) 食事で健康！ちゃんと食べてダイエット教室
- 第5回:令和4年 3月14日(月) 食事で健康！糖尿病コントロール教室

■時間 午後2時から3時30分

■会場 桐生市保健福祉会館

■対象 市民

■費用 無料

■講師 管理栄養士

■申し込み 桐生市健康長寿課 成人保健係 0277-46-1111 内線268
定員30人 (先着順)

新型コロナウイルス感染拡大防止対応のため、中止になることがあります。



【問い合わせ】

保健福祉部健康長寿課成人保健係
担当 大澤
TEL 0277-46-1111 (内線268)