

◆講話◆

# 「減塩だけじゃない！ 血压管理」

ナトカリを  
知ろう！

すこやか子育て課管理栄養士

◆調理メニュー◆

「トマトそうめんカップリーニ風」

「冷製茶わん蒸しオクラとカニカマあん」他

参加者  
募集

申込締切  
7月21日(火)

## 500kcalヘルシー料理教室

日時 令和8年7月30日(木)

9:30~13:00終了予定

場所 南陽市健康長寿センター 栄養指導室他

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・メガネ(必要な方)・  
参加費300円(材料費負担分)・飲み物

お申込み・お問合せ先

こちらの二次元コード  
からも申し込めます



南陽市すこやか子育て課けんこう係: 渡邊

公立置賜南陽病院栄養科: 高橋

☎ 40-1691(直通)

☎ 47-3000内線450