

Kレンジャーの手作り工房（栄養編）



塩分について考えたことは ありますか？



～栄養士さんと食塩を使わない
ドレッシングを手作り～



イメージ
図



塩分を摂りすぎると高血圧、動脈硬化など
様々な病気の原因となります。健康で元氣
に過ごすために塩分について栄養士さんと
一緒に、勉強しましょう。



申し込みは裏面で



申し込み方法

場所：健都ライブラリー
2階 多目的室



定員：15名

日時：令和5年9月7日（木）

10：30～11：30

対象：概ね65歳以上

費用：400円

申し込み方法：電話・窓口・ファックス

申込み先：吹田健都ライブラリー

TEL:06-6388-3800

FAX:06-6105-9102



講師：ウエルハウス協和

管理栄養士 坪田先生

お申し込み用紙 ★申し込みは、8月11日（金）
お名前)

ご年齢)

ご連先)

ご住所)

★ファックスの場合は、切り取らずに送信してください。

吹田市立健都ライブラリー

指定管理者：健都パークライフ創造パートナーズ

〒564-0018 吹田市岸部新町2-31 06-6388-3800