

# すこしお生活教室

～「少しの塩分」で「すこやかな生活」を始めよう!～

いよいよ9月より、けんこうチャレンジの取り組み(こどもは7月から)がスタートします。みなさんチャレンジの申し込みはお済でしょうか。

けんこうチャレンジ期間中、楽しく学べる場として「食」テーマに「すこしお生活教室」を企画しました。(※すこしお生活とは、「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。)けんこうチャレンジに申し込まれた方はぜひ!まだ申し込まれていない方もこの機会に「すこしお生活教室」に参加して、日々の食生活に無理のない減塩を取り入れていきませんか。



塩と上手におつきあい  
**すこしお**

日時:9月21日(水)13:30～15:30

会場:生協けんこうプラザ5階

(西区観音町16-19)

講師:福島生協病院 管理栄養士

締切:9月14日



- |               |            |
|---------------|------------|
| ☆ 塩分と健康       | ☆ しっかり野菜   |
| ☆ 「すこしお生活」のコツ | ☆ お酒はほどほどに |
| ☆ 食事バランス      | ☆ みんなと共食   |

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

【お問合せ先・お申込先】

広島中央保健生活協同組合 組織部

広島市西区観音町16-19 TEL:082-532-1264 FAX:082-532-1267

|    |     |    |      |
|----|-----|----|------|
| 所属 | お名前 | 住所 | 電話番号 |
| 所属 | お名前 | 住所 | 電話番号 |

