

新しい減塩教室

12~2月

のご案内

体験や季節のトピックスを取り入れ充実した内容にしました。減塩で血圧を下げてみませんか？

内容

第1回 あなたの知らない減塩の効果

第2回 あなたに合った減塩法

季節のトピックス

～冬になったら気を付けること～



自分自身の味覚閾値検査や食べるときのコツなど、より減塩を実践しやすい方法をお話します。季節のトピックスでは年末年始を迎えるこの時期ぴったりの、寒いときの注意点もお話します。

時間・場所

	第1回	第2回
12月	12/13	12/20
1月	1/10	1/17
2月	2/14	2/21

時間 14:00~15:00
(毎月第2、3金曜日)

場所 1階集団指導室(ドトール裏)

費用 1回240円(3割負担の場合)

担当 管理栄養士

※2回で1コースです。どちらかの回だけでも参加いただけます

ご希望の際は主治医にご相談ください。
みなさまのご参加をお待ちしております！

お問い合わせ：帝京大学病院 栄養部 (内線32038)
〒173-8606 東京都板橋区加賀2-11-1
TEL 03-3964-1211(代表)

