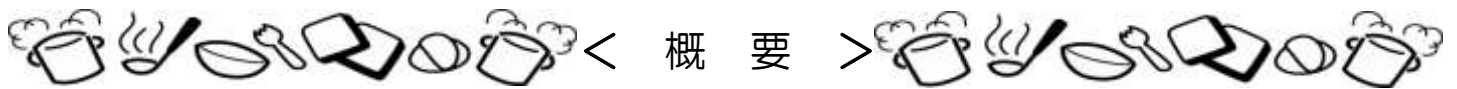




# こんなに美味しい♪ 減塩のコツ！

減塩料理っていまいちって思っている方や、健康のためにも塩分の取り過ぎに注意したい方など、ちょっとしたコツを掴んで、健康食卓を目指してみませんか？



## < 概要 >

日 時：3月10日（土） 午前10時30分～午後2時  
※10時分より和室にて受付します。

会 場：会津坂下中央公民館（調理研修室・和室）

対象・人数：一般成人（男女不問） 先着12名程度

申込締切：2月28日 ※但し、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

持 ち 物：エプロン・三角巾・ハンカチ

参 加 費：お一人様500円

講 師：管理栄養士 廣木 佳奈子 さん  
歯科衛生士 五十嵐 喬子 さん

主な内容：①実習を通して減塩調理のコツを学び、実際に試食をすることで、  
（目的） ご家庭での味付け・作り方の参考として頂きます。  
②試食の時間を利用して高塩分食と高血圧の関係、食事の留意点、  
減塩のポイント等についてのミニ講座を行います。

## 【参加申込書】

※ 事故が発生した場合は、加入済の保険の他は、主催者に対して責任は問いません。

住所（郵便番号 \_\_\_\_\_ ） 会津坂下町 \_\_\_\_\_

ふりがな  
参加者氏名 \_\_\_\_\_

連絡先電話番号 \_\_\_\_\_

アレルギー等の有無 \_\_\_\_\_

・特になし \_\_\_\_\_

■必要事項を記入頂き、下記までお申し込みください（FAX可）

主催：坂下地区地域づくり協議会 主管：地域振興部会

申込み・問い合わせ先 坂下コミュニティセンター（電話：83-0522 FAX：82-2072）