

# 市民公開講座のお知らせ

講話

## 食事から健康づくり

### 健康寿命を延ばす塩分管理と高血圧予防

### ～暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ～

※タイトル・内容は変更となる場合がございます

講師：野田 梨華 管理栄養士

今回は、日常生活で気になる塩分と動脈硬化のもととなり、脳出血や心筋梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、眼底出血など様々な病気を引き起こす高血圧について分かりやすくお話させていただきます。

管理栄養士がみなさんの食事や栄養の疑問にお答えさせていただきます！

ぜひ、ご参加ください！



開催日

7月24日(水) 14:00～14:40

(13:30 開場)

参加  
無料

会場

札幌禎心会病院 3階 大会議室

(東区北33条東1丁目3-1 場所が分からない方はお電話ください！)

参加方法

事前にお申し込みいただくかお申し込みなしで当日ご来場いただいても参加可能です！

事前にお申し込みいただく場合



Web：スマートフォンで右のQRコードを読み取り、必要事項をご入力いただき、お申し込み

お電話：下記のお電話番号にご連絡いただき、お申し込み

市民公開講座に関するお申し込み・お問い合わせは

お電話：011-712-1266

メール：ta\_sato@teishinkai.jp (担当：広報 佐藤) まで