



測って知ろう！ 健やか血圧ライフ

～塩分測定とらくらく体操で、未来の健康づくり～



「あなたのお家の味、実はしょっぱい？それとも適正？」
ご家庭の味噌汁の塩分を測定してみませんか？ 適正な塩分
量を知って、おいしく健康な食生活を送りましょう！

開催日：2月16日(月) 10時00分～11時30分

場所：アスティアかさい 1階センタープラザ

内容：

- ①みそ汁等の塩分測定
- ②血圧測定
- ③イス体操(事前予約制)

適塩みそ汁の
試飲あります

第1回目(10時30分～10時50分) 第2回目(11時00分～11時20分)

※①、②は予約不要です。

①を希望の方は、味噌汁等の汁物(お玉一杯分)を容器に入れてご持参ください。

【イス体操の申込方法】

1. WEB 申込



2. 電話・窓口： 加西市健康福祉会館まで (平日 9:00～17:00)

【お問い合わせ・申込先】 加西市健康福祉会館 ☎ 0790-42-6700