

参加費  
無料

連続講座

# かしこく減塩教室

～データから読み取る鳩山町の減塩～

塩分のとり過ぎは、高血圧や胃がんのリスクを高めるなど、体にさまざまな影響をもたらします。昨年度の巡回健康教室に引き続き、今年度は、平成28～29年度に金沢大学と町が共同で実施した塩分調査の結果等に基づく内容で、総合編・食事（減塩）編・運動編をテーマに減塩教室を開催します！



## 日時・場所

3回すべての講座に参加された方には「金沢大学オリジナルグッズ」プレゼント！

回数	テーマ	日にち	会場
1	総合編	1月25日（金）	保健センター
2	食事（減塩）編	2月22日（金）	
3	運動編	3月12日（火）	地域包括ケアセンター

時間：午前10時00分～正午（受付は午前9時30分から）

**対象** 鳩山町在住の方

**講師** 金沢大学 理工研究域 地球社会基盤学系  
藤生 慎 助教



**定員** 各回50名  
(定員を超えた場合は抽選)

**持ち物** (1回目のみ) みそ汁、  
筆記用具など

**申込・問合せ**

1回目：1月17日（木）までに  
2・3回目：2月15日（金）までに  
町保健センターへ ☎(049) 296 - 2530



「健康長寿のまち ほとやま」宣言

一人ひとりの「健康づくり」 みんな元気で「健康長寿」

- 一人ひとりが正しい栄養バランスを知り、健全な食生活を実践することで生活習慣病予防に努めます。
- 一人ひとりが身体活動の効果を知り、意識的に体を動かし運動習慣を身につけることで筋力の維持・増進に努めます。
- 一人ひとりが主体的に社会参加し、全世代がつながりを持つことで共に支え合う地域づくりに努めます。

