

おいしく食べて、健康づくり



減塩料理教室

定員
20名
(先着順)
参加費無料

保健センターは、薄味でも素材のままでも美味しいをテーマにした『減塩料理教室』を開催します。

1人でも多くの皆様に減塩に取り組んでいただきたいと思います。

1人参加・夫婦参加・ご友人との参加大歓迎です！ぜひ、ご参加ください！



日時 令和8年8月24日(月)
10:00~12:00

内容 ・減塩の工夫について(講話)
・減塩レシピの調理実習

場所 相馬市保健センター

持ち物 エプロン、三角巾

申し込み方法

電話(0244-35-4477)またはQRコード
8月3日(月)より申し込み開始



保健センターからお知らせ

保健センターでは、地域における健康づくりを推進する市民活動
「**そうま健康づくりサポーター(通称“そまサポ”)**」を新しく開設します。

活動内容 3つ



1.学ぶ

健康について学び、
自分の生活に
取り入れます。

2.伝える

学んだことや
体験したことを周り
の人に伝えます

3.協力

仲間と協力して、
健康づくりの活動に
参加します。

“そまサポ”は健康づくりに
関心を持ち、応援し関わる
人です。
養成講座等はありません。



3つの活動を
全て行ったら…



景品を
プレゼント！



さらに
今だけ

先着**20名**様限定！**登録特典**をご用意しています。
皆さまのご登録をお待ちしております。