

**参加費
無料**

令和8年度

健康応援！栄養教室

テーマ **「高血圧予防」**

2026年 **9月18日(金)**

10:30～13:00

「血圧が高めの方」「今は高くないけれど予防したい方」
「家族の健康を守りたい方」どなたでも大歓迎です。
血圧と食事のヒントを学び、調理実習を通して普段の
食事を美味しく見直してみませんか？
皆様のご参加お待ちしております！！



**申込締切
9/11(金)**

対 象	中標津町在住の方
内 容	講話・調理実習
定 員	12名
持 ち 物	エプロン・三角巾・筆記用具
実施場所	中標津町保健センター（東7条北3丁目3番地）
申 込 先	保健センター 電話 72-2733 FAX72-7964



※FAXでお申込みされる場合は、氏名・電話番号・アレルギーの有無
の記載をお願いいたします。