

まだまだやります

へら塩大作戦！

# へら塩 ♥ ランチョンセミナー

食事と運動で『減塩』について学べるセミナーです。

ご家族や親子で、参加してみませんか。

日時：12月2日（土）10時～13時（受付9時30分～）

場所：sazanami ファクトリーキッチン

宇部市あすとぴあ2-1-1

ブルーウェーブテクノロジーズあすとぴあ事業所内

電話：0836-39-3725

請川公園

ここ

山口県産業  
技術センター

主催：宇部市

【定員】 40名（先着順） 【対象】 小学4年生～60歳 【参加費】 一人500円

【持参品等】 運動ができる服装、履物（雨天の場合は屋内での運動となります）

【申し込み先】 宇部市保健センター（下記参照） 【締め切り】 11月22日（水）

\* 参加費（昼食代込）は当日お持ちください

## Learn

### 減塩について学ぼう

- ・クイズで学ぼう！減塩
- ・はじめよう！運動

講師：健康運動指導士 竹村先生

## Lunch

### 宇部市認定ヘルシーメニューを 食べよう

- ・塩分3g以下・野菜120g以上！
- ・ヘルシーなのにボリューム満点ランチ！
- \* 季節によって食材等、内容に変更あり



申し込み・お問い合わせ先：宇部市保健センター

電話 31-1777 ファックス35-6533

メール seijin@city.ube.yamaguchi.jp