

## 2月の心臓病教室のお知らせ



# 高血圧・心臓病のための上手な塩分制限

減塩、薄味が体に良いことは分かっているけど  
**減塩は難しい!**とっていませんか?  
なぜ減塩が必要なのか、  
どうすれば美味しく減塩ができるのか、  
減塩につながる調理のコツなどをご紹介します。



日時：平成31年 2月27日 (水)

午後3時より (約30分)

場所：新棟4階心臓リハビリ室

参加費：**無料** (予約不要)

どなたでもお気軽にご参加ください。  
気になることや不安なことがありましたら、お気軽にご質問  
ご相談ください。

～次回の心臓病教室の予定～

3月27日 (水) 午後3時～

【心臓病に効くヨガ】  
ヨガ未経験の方大歓迎!

