

知床の窓から見えるもの

2017年5月23日（火曜日）

とても久しぶりの投稿になりました。これから随時更新していきます。

5/17（水）第16回まち愛ホール健康講座を開催しました。

今年度初の講座のテーマは「しょっぱいを知ろう！パート2」でした。以前にもこのテーマで講座したことがありましたが、人気だったので第2弾を開催し、15名の方が参加してくださいました。今回ポイントがたまった方が2名もいらっしゃいました。ポイントが10個たまる方が増えてきて私たちは嬉しいです。

皆さんも参加して健康グッズをゲットしましょう。これからでも遅くないですよ！

今回の内容は主に、栄養士さんが色々な調味料の塩分量について教えてくださいました。調味料の中で塩分が一番多いのは①薄口醤油、②濃口醤油、③味噌 なんだそうです。酢やレモン、ポン酢を使うようにして減塩を心掛けましょう。

まち愛健康講座は今まで偶数月の第3水曜日に行っていましたが、今年度は奇数月に1回行うことになりました。曜日は決まっていません。予定が決まり次第、防災無線でお知らせします。どなたでも参加できるので気軽に参加してくださいね！

次回は…7/24（月）受付開始 17：30～ 講座開始 18：00～ です。

たくさんの参加をお待ちしております。

