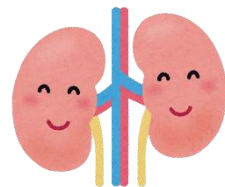


健康チェック&実践教室 ～慢性腎臓病（CKD）予防編～

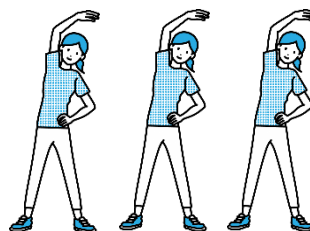


放っておくと怖いCKDは予防できます。生活習慣病について先生に相談されている方も、食事や運動などについてこの機会にチェックしてみませんか？

【日程表】

	日 時	内 容	持ち物など
1	9月3日（水） 10:00～11:30	「慢性腎臓病について」 「腎臓に負担をかけない食習慣について」	筆記用具
2	9月10日（水） 10:00～13:00 ※予備日（希望者多数の場合下記日程に変更になる可能性があります。） 9月17日（水） 10:00～13:00	「腎臓に負担をかけない食事作りのコツ」 （塩分測定・調理実習・試食）	エプロン・三角巾・ふきん・手ふき 負担金 500 円 （試食食材代）
3	9月25日（木） 9:45～11:30	「慢性腎臓病予防のための運動」 ・運動前に血圧測定 ・尿中Na/K測定	汗拭きタオル・飲み物・（採尿スピッツ：検査希望者のみ）

場所 綾瀬市保健福祉プラザ
定員 先着 30 人
負担金 500 円（食材費）



申込 ☎ 0467-77-1133
オンラインでの受付はこちら➡



問合せ先：綾瀬市こども家庭センター（0467-77-1133）