秋の読書週間特別講演会

少しの工夫で実践できる 高血圧予防





入場無料 先着 20 名様 お早めにお申し込みください!

2025年10月26日(日)

10:40~11:40



士別市生涯学習情報センターいぶき 地階 視聴覚室

講師:士別市保健福祉センター

太田保健師·髙橋管理栄養士







参加された方には 「血圧記録手帳」を

味噌汁の塩分濃度測定コーナー

希望者にはご自宅の味噌汁を持参していただくと、塩分濃度の測定ができます。

※味噌汁は大さじ3杯分を小さめの蓋付きタッパーなどに入れて持参してください。 希望者は講演の参加申し込みと一緒に申し込みをしてください。

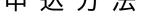
味噌汁の塩分濃度測定を希望する人は、講演の10分前まで(10:30まで)に受付を 済ませてください。

申込方法

①右の二次元コードから

②電話で申込 TEL:29-2153

③本チラシ裏面の申込用紙を記入して 市立十別図書館1階カウンターまで提出



締切 10/17(金)

主催:市立士別図書館 協力:士別市保健福祉センター

問合せ:市立士別図書館(火~日 10:00~18:00) TEL:0165 - 29 - 2153



講演会 参加申込用紙

太枠を記入の上、市立士別図書館1階カウンターへ提出してださい。 (図書館は月曜日休館です)

	こちらの欄に記入してください
ふりがな	
氏 名	
年代	□10代 □20代 □30代
(あてはまるものに	□40代 □50代 □60代
☑をしてください)	□70代 □80代 □90代以上
電話番号	
(日中繋がりやすい番号)	
●希望者のみ 味噌汁の塩分濃度測定	
希望する方は味噌汁を持参の上、10:30 までに会場へお越しください。	
×+	×+=: 4
希望する	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・