【健康づくり講演会ご案内】

高血圧症について

～ 夏の塩分の摂り方 ～

暑くなってくると、心配なのが熱中症です。最近テレビなどでは「水分と塩分の補給をしましょう」と注意喚起することが多く塩分補給飲料やあめなどを常用する方が増えています。日頃から「減塩をしましょう」と指導されている高血圧症の方の塩分補給の仕方を学び、暑い夏を乗り切るための参考に是非ご聴講ください。

◎ **日　　時** ：７月２４日(水) １３時００分から
◎ **場　　所** ：豊浦交流センター　２階１号室
◎ **講　　師** ：やまがた内科医院
　　　　　　　　医院長　山形　文子先生
◎ **参 加 費** ：無　料

《どなたでも聴講できますので
たくさんの参加をお待ちしております》

問合せ先 ： 豊浦地区社会福祉協議会
電話 ４３-５９８５