

# 健康食事の達人教室

参加者  
募集

減塩や野菜摂取の方法を  
体験しながら学んでみませんか？



南区健康寿命延伸キャラクター「なんだべあ」

参加費  
無料！

日時：令和8年1月30日(金)

10時～11時30分(受付9時45分～)

場所：南保健センター 1階講堂

内容：講話と試食など

- ① 減塩、野菜についての栄養講話
- ② 塩分濃度の異なる味噌汁の飲み比べ
- ③ 健康料理の試食
- ④ 手のひらで推定野菜摂取量を  
測定する機器(ベジチェック)体験

ご家庭でいつも飲んでいる  
味噌汁の塩分濃度も  
測定できます！

～持ち物～

- \* 筆記用具
- \* ご家庭で調理した味噌汁  
汁のみ50ml程度  
(希望者のみ)



対象：南区在住の方 20名(先着順)

申込：令和8年1月13日(火)～下記に電話でお申込み  
南区健康・子ども課(南保健センター)

TEL:581-5211 平日8:45～17:15まで



←南区ホームページからも情報をご覧ください

SAPPORO



さっぽろ市  
04-Q03-25-2278  
R7-4-437