

「いま」の食事が「未来」のあなたをつくる！食事のポイントを管理栄養士がご紹介

カスミ・ウエルシア・つくば市のコラボイベント

健康栄養サロン

参加
無料



会場

ブランデ
BLANDEつくば並木店 [並木4-3-2]

対象

つくば市在住の方

栄養講話に参加の方

プレゼントと試食（立食）の提供あり
※ 噛む体験を中心とした回もあります

開催日	栄養講話テーマ	申込期間	測定会
2026年 7月9日(木)	「脂質異常症予防」 “しなやか血管”のための食習慣	6/1～7/8	体組成・血圧計・ 血管年齢計
2026年 10月28日(水)	「高血圧予防」 減塩のための“ウマイ”食べ方	10/1 ～10/27	体組成・血圧計・ 血管年齢計
2027年 3月16日(火)	「骨粗しょう症予防」 骨を元気に保つ“コツ”	3/1 ～3/15	体組成・血圧計 握力計・骨健康度

● 栄養講話 10:20～/11:00～ (各回定員15人)

● 測定会 10:00～11:45 (15分毎に定員3人)

申込み

電話申込み（開催日の前日まで。空きがある場合、当日参加も可能です。）

☎ 029-883-1111（平日8:45～16:30）

BLANDE Prime会員でない方も参加できます！

問合せ先 つくば市こども・保健部 健康増進課 共催：(株)カスミ・ウエルシア薬局(株)