今日からできる！自分で血圧コントロール教室



高血圧は、放置すると血管が傷つき、心疾患や脳血管疾患などの重大な循環器病につながる可能性があります。
これを機に高血圧予防の食事及び運動について学び、血圧をコントロールしましょう！

日時	内容
①令和9年1月6日（水） 10:00～11:30	血圧を下げるための運動習慣（実技）
②令和9年1月13日（水） 10:00～11:30	血圧を整える食事（講義）
③令和9年1月29日（金） 10:00～11:30	知って実践！血圧コントロールの食事について （調理実習）



場所　①②保健センター3階　会議室
　　③総合福祉センター3階　調理実習室
講師　山田 めぐみ氏（健康運動指導士）
　　小林 浩子氏（管理栄養士）
対象　市内在住のかた
持ち物　①タオル、飲み物、運動しやすい服、筆記用具
　　②筆記用具
　　③エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、筆記用具
費用　無料
申込　窓口、電話またはFAXにて申込（各日18名）
　　※当日でも定員に空きがあれば参加可能
　　（原則2回以上参加いただけるかたを優先させていただきます。）

◇気象警報など状況によっては行事を中止することもありますので、市のホームページにてご確認いただくか、健康衛生課までお問い合わせください。
◇発熱や咳などの風邪症状のあるかたは、参加をお控えください。

問合先　香芝市健康衛生課
TEL 0745−77−3965　FAX 0745−77−0939
香芝市 Kashiba City