

血管^{!!}にやさしい教室 ～健康寿命の心得～

「血圧が高めですね」と言われたことはありませんか

要予約 9/1 (火)～9/30 (水) まで

高血圧は**自覚症状がない**からこそ、普段の血圧の状態を知ることが**将来の血管を守る**意味でもとても大切です 仲間と一緒に学びませんか



第1回目 10/7(水)



血圧・血管年齢を測ろう！

血圧が高めだと何がいけないの？
正しい血圧の測り方を確認しましょう！

講師：保健師

自分の体を知る

各回すべて
10時～12時



調理実習をします

第2回目 10/14(水)

減塩の秘訣！血圧と食事について

【持ってくるもの】

お米0.5合 エプロン、マスク、三角巾

講師：管理栄養士

第3回目 10/24(土)

血圧が高めの人におすすめの 運動方法を教えます！

講師：認定作業療法士

運動すると血管はどうなるの？
運動前後の血圧の変化を体感しましょう！



運動が鍵！

全3回参加した人
全員にプレゼント付

お申込みはこちらから



【場 所】 豊栄生涯学習センター大研修室 【定 員】 12名(定員になり次第申込締め切ります)

【対 象】 高血圧予防に関心のある人で原則3回参加できる人

【費 用】 調理実習費600円 【持ってくるもの】 筆記用具、飲み物、元気輝きポイント手帳

お問合せ・申込先 東広島市 豊栄支所 TEL：082-432-2211 FAX：082-432-2328