

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 9/8 (月) ～9/19 (金) 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



自分の体を知る

第1回目 10/8(水)

血圧・血管年齢を測ろう！

講師：保健師

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！



調理実習をします

各回すべて
10時～12時

第2回目 10/15(水)

減塩の秘訣！血圧と食事について

講師：管理栄養士

【持ってくるもの】

お米 0.5 合 エプロン、マスク、三角巾

運動が鍵！

第3回目 10/25(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！

全3回参加した人
全員にプレゼント付



【場 所】 豊栄生涯学習センター大研修室 【定 員】 12名

【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