

# 高血圧予防教室

～血管にやさしい食事と運動～

## 対象

- 下記のいずれかに該当する方
- ①高血圧治療中の方またはそのご家族
  - ②高血圧の予防に関心のある方

参加費  
**無料**

## 日程

	日にち	時間	内容 ※変更になる場合があります。	講師
1	7月15日（火）	午前 10時～ 12時	医師の講話 ～高血圧のはなし～	医師
2	8月5日（火）		調理実習 ～かんたん、 おいしい減塩料理～	管理栄養士
3	9月9日（火）		運動 ～自分にあった体づくり～	理学療法士
4	12月中旬ころ		薬剤師の講話 ～お薬のはなし～	薬剤師

## 場所

富岡町保健センター等  
住所：富岡町大字本岡字王塚622番地の1

## 定員

20名 ※先着順  
(定員に余裕がある場合は途中からの参加も大歓迎です。)

## 申込方法

電話申し込み：0240-22-2111  
申し込み締め切り：6月19日（木）

## 連絡先

TEL：0240-22-2111  
担当：健康づくり課 健康づくり係

参加者  
**大募集**

