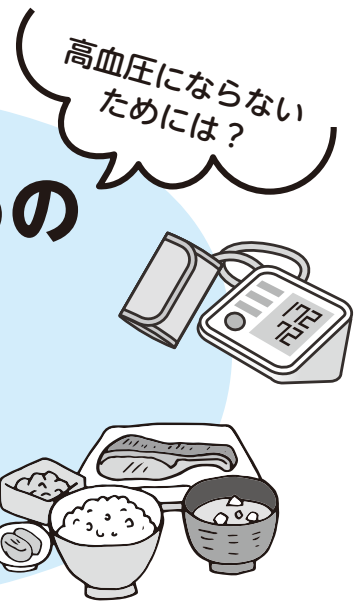


高血圧を予防するための 運動・食事



「高血圧予防教室」を開催

生活習慣病の1つである高血圧は、運動や食事を
はじめとした生活習慣の改善が予防の基本です。自
身の健康を見直すきっかけに参加してみませんか。



【対象(74歳以下)】

■日時・内容

① 10月 8日(水)	午前10時～ 午前11時30分	歯科・栄養編 (講義)
② 10月10日(金)	午前10時～ 午後1時	栄養編(実習)
③ 10月22日(水)	午前10時～ 午前11時30分	運動編

【対象(75歳以上)】

■日時・内容

① 11月10日(月)	午前10時～ 午前11時30分	歯科・栄養編 (講義)
② 11月12日(水)	午前10時～ 午前11時30分	運動編
③ 11月19日(水)	午前10時～ 午前11時30分	栄養編(講義)

【共通事項】

■場 所 保健センター

■定 員 20人(先着順)

■料 金 無料

■申込期間 9月5日(金)～25日(木)

■申込方法 電話または電子メールで申し込みください。

電子メールの場合は件名を「高血圧予防教室申し込み」とし、
本文に氏名、生年月日、電話番号を入力し送信してください。

■申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎(48) 1111 (内1522)

電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp

フレイル予防の料理教室 参加者募集

フレイルの予防には、食事、運動、社会参加が大切です。食事の面からフレイル予防をしてみませんか。

■日 時 10月7日(火) 午前10時～午後1時

■場 所 保健センター2階 栄養指導室

■対 象 町内在住の20歳以上の方

■講 師 町食生活改善推進員

■費 用 500円

■定 員 12人(申し込み多数の場合は抽選)

■申込期限 9月25日(木)

■申込方法 電話または電子メールで申し込みください。

電子メールの場合は件名を「料理教室申し込み」とし、本文に氏名、生年月日、電話番号を入力し
送信してください。

■申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎(48) 1111 (内1522)

電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp

