

令和4年

多摩老人福祉センター・多摩区役所

いきいき健康フェア

11月17日(木) 13:30～15:00

介護予防事業
～高血圧予防講座～

高血圧予防・改善の知識を身につけて
充実した生活を送りましょう

講義「高血圧とその予防について」講師：鈴木健吾先生 すずき内科クリニック

12月7日(水) 13:30～15:00

講義「さあ！にぎやかにいただく～食からの高血圧予防～」講師：多摩区役所管理栄養士

講義実技「簡単に始められる運動、運動を続けるコツなど」講師：渡邊久美先生（健康運動指導士）

日時：11月17日(木)・12月7日(水) 13:30～15:00

申込み：市内在住 60歳以上で両日参加可能な方【先着 30名】

11月1日(火) 9時よりセンター窓口または電話で

場所：多摩老人福祉センター3階ホール 参加費：無料

お問合せ：多摩老人福祉センター

川崎市多摩区中野島 5-2-30 ☎935-2941

*コロナ禍につき延期もしくは中止となる事もあります。