

# 高血圧予防で

# 健康寿命を延ばしましょう！

定員 30名 参加費無料  
申込×切  
10月5日(木)まで

下記の日程で全2回の高血圧予防教室を開催いたします。  
多摩区では、H31年度特定健診で就寝2時間以内の食事、毎日の飲酒、運動不足が高血圧のリスクが高いというデータが得られました。  
充実した生活を送るためにも、  
高血圧予防・改善の知識を得てみませんか？  
是非、ご参加ください！



	開催日	時間	テーマ
第1回	10月12日(木)	午前9時30分～ 11時45分	講義 「高血圧とその予防について」 講師：内科クリニック 鈴木健吾医師 血圧測定・骨密度チェック・ベジチェック
第2回	11月8日(水)	午前9時30分～ 11時30分	講話 「さあ！にぎやかにいただく～」 講師：地域支援課 管理栄養士 実技 「簡単に始められる運動・ 運動を続けるコツ」 健康運動指導士 渡辺久美氏

場 所 長尾老人いこいの家 多摩区長尾 1-12-7 ☎932-1133

対 象 川崎市在住の方（多摩区稲田地区在住者及び60歳以上優先）

定 員 基本全回を通じて参加できる方 30名

【申込多数の場合、抽選 受講決定者には連絡】

参加費 無 料

申込方法 10月5日までに長尾いこいの家に来所または電話にて受付

※1度の申し込みで、全2回にご参加いただけます。

・希望回のみ参加希望の方は、定員に満たない場合参加可能【申込×切後、連絡します】

主催：多摩区役所地域支援課・多摩区社会福祉協議会

共催：明治安田生命保険相互会社

問い合わせ先：多摩区役所 地域支援課 電話 935-3294