

# 自宅でできる 血圧対策



最近血圧が  
気になる方

血圧が  
高めの方

## <年間スケジュール>

内容など		1日目	2日目	3日目
開催月	申込み開始	自宅でできる 血圧対策の話	栄養の話	運動の話 実践
10月教室	10月2日(月) 8:30から	10月17日(火) 9:30~11:00	10月24日(火) 9:30~11:00	10月31日(火) 9:30~11:00
2月教室	2月1日(木) 8:30から	2月20日(火) 9:30~11:00	2月27日(火) 9:30~11:00	3月6日(火) 9:30~11:00

- ◆ 場 所 苦小牧市保健センター1階 多目的ホール
- ◆ 料 金 無料
- ◆ 定 員 15名
- ◆ 対 象 20~74歳の苦小牧市民の方で、医師による運動制限のない方。  
1年以内の健康診断結果を持参できる方。
- ◆ 持ち物 1日目：健康診断結果、自宅にある血圧計  
2日目：塩分量を知りたいもののサンプル  
(汁物、スープ、煮物の汁、漬物の汁など)  
3日目：動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
- ◆ その他 運動実践前に、体調確認をさせていただきます。  
体調によっては安全のため、運動を見学して頂く場合があります。

## <お申込み・お問合せ>

一般財団法人苦小牧保健センター(苦小牧市旭町2丁目9番7号)

電 話：(0144) 35-2800

受付時間：8:30~16:30(土日・祝日は除く)