

# 「血圧を下げるコツ教えます」

血圧が高い方や高血圧について知りたい方へ、高血圧が体に及ぼす影響や運動と食事による予防、改善について、健康づくりの専門家が分かりやすくお話しします。

日時

令和4年

12月3日(土)

午前10時～午後0時30分  
(開場9時40分)

テーマ「高血圧」

★血圧の話 ★栄養講座

★運動体験 ★ランチ試食

協力「やさしい食堂 七福」

参加費  
無料!

場 所：市立保健センター1階 講座室（吉祥寺北町4-8-10）

参加費：無料

対 象：20歳～74歳の武蔵野市国民健康保険にご加入の方

定 員：20名（申込順）

講 師：管理栄養士、健康運動指導士（健康づくり人材バンク）

持ち物：健康保険証、室内用運動靴、水分補給用のお飲み物

その他：運動ができる服装でお越しください



申し込み期間

11月1日(火)

～

11月25日(金)

## ↓お申し込み方法↓

① 電 話 0422-51-2828

② 窓 口 吉祥寺北町4-8-10 保健センター2階

③ 申込みフォーム 右のQRコードをご利用ください

