

自宅でできる 血圧対策



<年間スケジュール>

最近血圧が
気になる方

血圧が
高めの方

	申込み開始日	1日目	2日目
		血圧の話 運動実技	食事の話
10月教室	10月1日(火) 8:30から	10月17日(木) 13:30~15:30	10月24日(木) 13:30~14:30
1月教室	1月7日(火) 8:30から	1月23日(木) 13:30~15:30	1月30日(木) 13:30~14:30

- ◆ 場 所 苫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(予約制)
- ◆ 対 象 20歳~74歳以下の苫小牧市民の方
医師による運動制限のない方
- ◆ 持ち物 1日目：自宅の血圧計、1年以内の健康診断結果があれば
ご持参ください
動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
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)
- ◆ その他 運動実技前に体調確認をさせていただきます
体調によっては、安全のために運動を見学して頂く場合があります

<お申込み・お問合せ>

一般財団法人ハスカッププラザ

苫小牧市保健センター(苫小牧市旭町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)