



京都市伏見区役所
〔担当 健康福祉部健康長寿推進課〕
〔電話 075-611-1162〕

伏見区役所「健活スタートセミナー ～高血圧を予防しよう～」の開催について

伏見区役所では、健康長寿のまち京都を目指し、本市の重要な健康課題である循環器病発症予防のための取組を進めています。この度、循環器病のリスク要因である高血圧症の予防をテーマにした健康教室「健活スタートセミナー」を開催しますので、お知らせします。

1 日時

- (1) 9月27日(金) 午後1時30分～午後3時30分
- (2) 12月20日(金) 午後1時30分～午後3時30分

2 場所

伏見区役所1階 ホール
(〒612-8511 伏見区鷹匠町39番地2)

3 対象

上記1の(1)(2)の両日に参加でき、かつ現在、高血圧の治療をしていない40歳以上の伏見区在住の方

4 内容

講話(高血圧について、家庭血圧の測り方、生活習慣改善のポイントなど)、運動、血圧測定、行動目標の設定 等

5 定員

25名(申込多数の場合抽選)

6 申込方法

令和6年7月29日(月)から8月30日(金)までの間に電話または窓口にてお申込みください。

7 問合せ先

伏見区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
〒612-8511 伏見区鷹匠町39番地2
電話: 075-611-1162

参加費用は無料です。
ぜひ御参加ください。

