

< 報道発表資料 >

令和 7 年 7 月 1 0 日

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

南区役所 高血圧予防教室の開催

知って、実践～高血圧予防～

南区では、「健康長寿のまち・京都」の実現に向けて、市民の皆さま一人ひとりが主体的に健康づくり事業の取組を進めています。

この度、高血圧予防をテーマに「知って、実践！～高血圧予防～」を 2 回連続のセミナーとして開催します。

【事業概要】

- 日時 ①令和 7 年 8 月 2 9 日(金) 午後 2 時～4 時 1 5 分 (受付：午後 1 時 3 0 分)
②令和 7 年 1 1 月 2 8 日(金) 午後 2 時～4 時 1 5 分 (受付：午後 1 時 3 0 分)
- 内容 ①【知識編】
「高血圧とフレイル予防」講師 医師 石崎 達郎氏
「生活習慣を見直そう」(講話・実技)講師 健康運動指導士 山本 孝氏
②【まとめ編】
「この 3 箇月を振り返って」講師 医師 石崎 達郎氏
「実践！みなみ～ずと一緒に体操しよう」
講師 南区健康づくりサポーター 健康チャレンジャー みなみ～ず
※両日、血圧測定を実施します。
※両日、動きやすい服装、運動靴で、飲み物・タオルを御持参下さい。
- 場所 京都市南区役所 別館 A・B 会議室
- 対象 南区内在住の、血圧が気になる・循環器疾患に関心のある 1 8 歳以上の方
※医師による運動制限がない方
- 定員 3 0 名(先着順)※ 2 回全てに参加できる方優先
- 参加費 無料
- 申込 令和 7 年 7 月 1 5 日(火)～令和 7 年 8 月 1 5 日(金)
電話又は窓口にてお申込み下さい。
- 主催 京都市南区役所保健福祉センター

<お問合せ先>

京都市南区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話：075-681-3573