

いつもの生活に
ちよっとプラス♪

今からできる！
おうちで
血圧ケア
講座

3回連続教室

開催日程

9/4(金) 10/9(金) 11/26(木)

14:00～16:00 (受付13:30～)

高血圧予防をテーマに3回連続の教室を開催します。
講話や実技のほか、尿検査による塩分チェックなども
実施します。あなたにぴったりの健康習慣を、一緒に見
つけましょう！



第1回 9月4日(金)

- 高血圧ってどんな病気？
- 生活習慣を振り返ろう
～栄養・お口・運動実技編～
- 尿検査による塩分チェック



第2回 10月9日(金)

- 尿の数値でわかる、
血圧改善のコツ
- そのまんま料理カードを使った
塩分チェック
- 咀嚼しゃくガムを使った
噛むカムチェック



第3回 11月26日(木)

- 3か月を振り返ろう
- 健康づくりに役立つ運動実技

対象

血圧が気になる・循環器疾患に関心のある18歳以上の南区民

定員

30名(申込制・先着順)※3回全てに参加できる方優先

費用

無料

場所

京都市南区役所 別館1階ホール

申込み

7/21(火)～8/14(金) 電話または窓口にて
～8/31(月)

みなみ健康
チャレンジ
スタンプラリー



対象イベント



京都市
CITY OF KYOTO



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



健康長寿のまち・京都

南区役所 健康長寿推進課
健康長寿推進担当(3階36番窓口)

☎ 075-681-3573

(受付時間 平日9:00～17:00)