

いつもの生活に  
ちよつとプラス♪

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

みなみ健康  
チャレンジ  
スタンプラリー



対象イベント