

下京区
南区
合同開催！



高血圧についての詳細は
こちらをご覧ください。

〈3回連続教室〉

知って、実践！～高血圧予防～

高血圧予防をテーマに、3回連続でのセミナーを開催します。
講話や実践を通して、毎日の生活の中に取り入れられることを見つけましょう！

- 対象：血圧が気になる、循環器疾患に興味がある18歳以上の下京区民
(医師による運動制限のない方)
- 定員：30名 ※3回とも参加できる方を優先いたします。
- 場所：イオンモールKYOTO Sakura館 4階 Kotoホール
- 内容：講話、実技、血圧測定 ※実技は、運動制限の無い方のみご参加いただけます。

第1回

日時：9月9日(月)
14:00～16:15
(受付：13:30～)

内容：講話、運動実技

「高血圧症とは？」

(康生会クリニック 医師 榎田 出氏)

「生活習慣を見直そう①」

(健康運動指導士 山本 孝氏)

持ち物：動きやすい服装

飲み物



第2回

日時：11月29日(金)
14:00～16:15
(受付：13:30～)

内容：講話

「美味しく出汁を活用」

(京都経節株式会社 案納 正幸氏)

「家庭用血圧計の

正しい使い方」

(オムロン ヘルスケア株式会社)



第3回

日時：12月3日(火)
14:00～16:15
(受付：13:30～)

内容：講話、運動実技

「高血圧とお口の関係」

(区役所歯科衛生士)

「生活習慣を見直そう②」

(健康運動指導士 山本 孝氏)

持ち物：動きやすい服装

飲み物



参加無料
申込制

お申し込み・お問い合わせ

8月15日(木)～9月4日(水) 窓口(2階26番)・電話にて受付 (受付時間：午前9時～午後5時)

下京区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

☎ 075-371-7292

