

高血圧予防の運動& すぐに使える 減塩アイデア

血管を
若々しく!

～楽しい軽体操と美味しいミニ調理実習～

9/14 月

9:15～12:20

会場：保健センター

現在の血圧管理は、10年後の自分へのプレゼントです。
血圧が気になる方はもちろん、まだ大丈夫と思う方にこそおすすめの講座です。



健康運動指導士

中村 眞奈子先生

血管の弾力性を保つには、適度な運動がとても効果的です!
自宅でも続けられる、手軽な運動をお伝えします。
たくさん笑って、気持ちの良い汗を
かいて、思い切り楽しみましょう!
皆さんの参加をお待ちしています!

高血圧予防のために、減塩は
欠かせません。普段の食事
に取り入れていただきたい
「減塩アイデア」を中心に、
高血圧予防のための
工夫をお伝えします。

保健センター
管理栄養士



会場 新座市保健センター

対象 18歳以上65歳未満の市内在住の
方で運動に制限のない方

※運動プログラムを含むため、妊娠中の方は
参加をご遠慮いただいております。

定員 20名(申込み順)

持ち物 エプロン、三角巾、フェイスタオル、
水分補給用飲み物、筆記用具

※タオルは首にかけられる長さのもの。
※運動しやすい服装でご参加ください。

予約システム から **カッタン** お申込み

スマホやパソコンから、ご都合の良い時間
にお申込みができます。

- ① 市の予約システムへアクセス⇒
- ② 注意事項を確認、必要事項を
入力して申込み



※電話によるお申込みも受け付けております。

※申込受付期間:8/14(金)～9/2(水)

