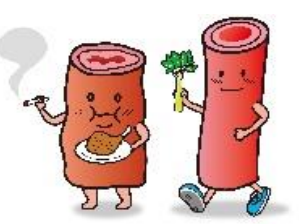
令和8年度

～保険年金課・保健センター共催～

高血圧予防教室

生活習慣病のひとつである「高血圧」。実は脳卒中や心疾患の最大の危険因子であることをご存じでしたか？
「高血圧」について正しく理解し、
予防法を学び、健康長寿を目指しましょう！



開催日	内容	講師
12月3日（木）	医師のおはなし 「高血圧ってどんな病気？」	泉南大阪晴愛病院 医師 殿本　詠久 先生
12月7日（月）	栄養のおはなし ※血管年齢測定があります （指先で簡単に測定できます）	管理栄養士 （保険年金課職員）
12月16日（水）	運動のおはなしと実践	健康運動指導士 小西　麻穂 氏

対象 40歳以上の市民　　**費用** 無料

時間 13:30～15:30　※12月16日（水）は10:00～11:30

場所 保健センター　　**持ち物** 筆記用具

定員 30人（先着順）

※12月16日（水）は動きやすい服装、
タオル、室内靴、飲み物もご準備ください

申込み
問合せ

11月5日（木）から

保健センター　☎482-7615
保険年金課　☎483-3433

＜Web申込み＞