



山口市

報道資料

平成29年10月31日

1 件 名	血管いきいき教室に参加しませんか
2 日 時	1回目：平成29年12月7日（木）14時30分～16時30分 2回目：平成29年12月8日（金）14時～15時30分
3 場 所	山口市保健センター（糸米二丁目6番6号）
4 対 象 者	動脈硬化予防に関心のある市民
5 内 容	<p>動脈硬化についての正しい知識を学び、生活習慣を見直してみませんか？</p> <p>【1回目】講義「動脈硬化を理解しよう ～早期発見、予防について～」</p> <p>講師：やまがた循環器内科クリニック ^{やまがた}山縣 ^{としひこ}俊彦氏</p> <p>栄養講義「クイズ形式で楽しく学ぼう！血管の老化を防ぐ食事」</p> <p>講師：市管理栄養士</p> <p>◇あなたのお味噌汁の塩分はどのくらい？ 希望者に、家庭の味噌汁の塩分測定を実施します。 味噌汁を密閉容器に入れて50ml程度お持ちください。</p> <p>【2回目】運動実技「血流サラサラ体すっきりの運動」</p> <p>講師：健康運動指導士 澄川 絵里奈氏</p> <p>【定員】 1回目60名程度 2回目30名 *先着順・要事前申込、2回目のみは不可</p> <p>【申込み】 12月5日（火）までに市保健センターへ</p>
6 問 い 合 わ せ	山口市健康福祉部 健康増進課 (山口市保健センター) 担当：松井 TEL 083-921-2666

★血管いきいき教室に★

★参加しませんか？★


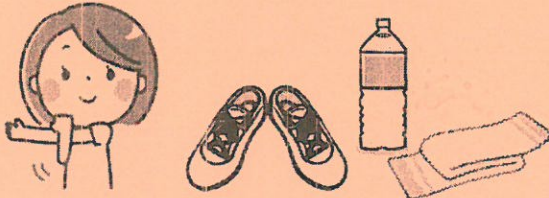
『動脈硬化』とはどのような状態か、どのようにして進行するか知っていますか？
 実は、食事や運動といった生活習慣と密接な関係があるのです！
 動脈硬化予防についての正しい知識、健康づくりのための運動と食事について学び、
 血管を健康に保って、いきいき元気な生活をはじめましょう！
 専門家による講義（2回コース）です。

参加無料

あなたの味噌汁の塩分はどのくらい？



1回目の会場で、味噌汁の塩分濃度を測定します！ご希望の方は、ご家庭の味噌汁を密閉容器に入れて50ml程度お持ちください。

	1回目	2回目
内容	<p>【講義】 『動脈硬化を理解しよう ～早期発見、予防について～』 講師：山縣 俊彦 先生 (やまがた循環器内科 クリニック)</p> <p>【栄養講義】 『クイズ形式で楽しく学ぼう！ 血管の老化を防ぐ食事』 講師：市管理栄養士</p> 	<p>【運動実技】 『血流サラサラ 体すっきりの運動』 講師：澄川 絵里奈 先生 (健康運動指導士)</p> 
日時	<p>H29年12月7日(木) 14時30分～16時30分 受付：14時から</p>	<p>H29年12月8日(金) 14時～15時30分 受付：13時30分から</p>
会場	<p>山口市保健センター(山口市糸米二丁目6番6号)</p>	
対象 定員	<p>動脈硬化の予防に関心のある市民 ●1回目定員60名程度 ●2回目定員30名 *要申込、2回目だけの参加は不可</p>	

★申込先・お問い合わせ★

山口市保健センター TEL:083-921-2666

お申込締切

12月5日(火)