

(様式1)



山口市

報道資料

令和6年7月5日

1	件 名	高血圧症予防教室
2	日 時	令和6年7月11日(木) 9:30～11:30 (受付開始9時から)
3	場 所	山口市保健センター 1階 集団検診室
4	内 容	【今日からあなたも！高血圧予防マスター】 「最近血圧が高くなり始めたかも」「今まで目をそらしてきたけどなんとかしたい」という方必見！高血圧を予防するための生活習慣について学びませんか？ ■講師 藤井千尋氏(健康運動指導士)、市管理栄養士 ■内容 保健師講義「血圧ってなんだろう？あなたも知れるカラダのこと」 栄養講義「毎日食べるものだから～ちょっとのコツで美味しく血圧予防～」 運動講義・実技「毎日コツコツ！身体スッキリ体操」 ■定員 山口市民 先着30名程度(事前予約必要あり) ■持参品等 運動のできる服装、飲み物、タオル、筆記用具 ■参加料 50円(保険料を含む) ■申し込み・お問い合わせ先 山口市保健センター(山口市健康増進課) TEL 083-921-2666
6	問い合わせ	山口市保健センター(山口市健康増進課 健康づくり担当) (担当：田中) TEL 083-921-2666 / 内線 4142 FAX 083-921-2672 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

血圧が高くなる前に…

【生活習慣病予防教室】

今日からあなたも！



高血圧予防マスター



健康づくりに役立つ高血圧予防の食事や運動のコツを学びませんか？

講座



「高血圧予防の食事～我慢しない減塩生活～」
講師：市管理栄養士

講座・実技



「毎日コツコツ！身体スッキリ体操」
講師：藤井 千尋氏（健康運動指導士）

他にも…



血圧測定や
市保健師による血圧に関する講話 など

＊日時：7月11日(木) 9時30分～11時30分

（受付開始：9時～）

＊場所：山口市保健センター集団検診室

（山口市糸米二丁目6番6号）

＊定員：山口市民 30名程度

※要申し込み(先着順)

＊参加費：50円（保険料を含む）

＊持参品等：飲み物、タオル、筆記用具

動きやすい服装でお越しください

〈こちらから！〉



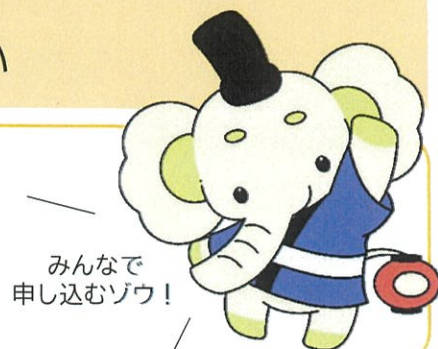
〈お申込み・お問い合わせ先〉

山口市保健センター 健康増進課

TEL:083-921-2666

FAX:083-921-2672

←二次元コードからも予約できます□



みんなで
申し込むゾウ！