

日本人に多い「高血圧」を改善しよう

## 健康栄養クッキング教室 高血圧編

高血圧はほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと血管に負担がかかり続け動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。しかし、普段の食生活を見直すことで予防・改善が期待できます。一緒に高血圧について楽しく学び、生活習慣を見直してみませんか。

- 対象者 高血圧が気になっている人や予防したい人とその家族
- 日時 1月28日(火) 午前10時～午後1時
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 ◇高血圧を予防・改善する食事に関する講話◇調理実習
- 定員 24人 (応募多数の場合は抽選)
- 受講料 500円
- 必要なもの ◇エプロン◇三角巾◇筆記用具
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき (「健康栄養クッキング教室申し込み」・希望日・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入)
- 申込期限 1月14日(火) (必着)



### ●申し込みと問い合わせ先

健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222

## 健康栄養教室 フレイル予防・改善編

フレイルとは、栄養不足・運動不足・社会性の低下により、要介護の危険性が高まった状態のことです。「シニア世代の食生活のポイント」を知ることによって、フレイルは予防・改善できる可能性があります。

元気に楽しく、自分らしく過ごすためのポイントを、保健師と管理栄養士が話します。



- 日時 1月24日(金) 午前10時～11時半
- 会場 中央コミュニティセンター
- 内容 ◇低栄養やフレイルを予防・改善する食生活に関する講話◇レシピの紹介
- 定員 24人 (申込多数の場合は新規優先のうえ抽選)
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき (「健康栄養教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)
- 申込期限 1月17日(金) (必着)
- 申し込みと問い合わせ先  
健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222