



はつらつ町民健康教室

高血圧予防教室の開催について

テーマ：上手に塩分を控えて、いつまでもしなやかな血管を目指そう！

生活習慣病の一つである「高血圧」は、進行して動脈硬化になると、心疾患や脳血管疾患を引き起こす要因になります。日々の生活習慣や運動、食事について、講義と調理実習を通して学び、振り返ってみませんか。

予防はもちろん、改善したいと考えている方、興味がある方、ぜひ参加ください。

- 日時：10月24日(火) 10時~14時
場所：総合保健福祉センター「さくら館」
内容：講義、調理実習、体操
講師：保健師、栄養士
服装：軽く体を動かせる服装
定員：16人(申込順)
対象者：町内在住の方
受講料：無料
持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、内履き
申込方法：電話または直接お申し込みください
申込期限：10月17日(火)まで
協力団体：箱根町食生活改善推進団体 箱根元気会

〈実習献立〉青魚と食物繊維たっぷりメニュー
主食：麦ごはん
主菜：魚ムニエル ~野菜ヨーグルトソース~
副菜：ひじきと切り干し大根の酢の物
その他：季節のくだもの
ご家族やご友人とお誘いあわせのうえ、お気軽
にご参加ください



申込・照会先 保険健康課健康推進係 電話(85)-0800(さくら館内)