



はつらつ町民健康教室

脳血管疾患（脳卒中）予防教室の開催について

テーマ：脳血管疾患（脳卒中）を知って、リスクを減らそう！

脳血管疾患とは、脳の血管に障害がおきることによって生じる病気の総称で、最もよく知られているのが、脳卒中です。

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」や脳の血管が破れる「脳出血」、「くも膜下出血」等があります。

いずれも高血圧等が長く続き、動脈硬化が進行することによって脳血管疾患（脳卒中）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。興味がある方は、ぜひ参加してください。

日時：11月21日（木） 10時～14時

場所：大平台集会所

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：12人（先着順）

対象者：町内在住の方

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、

申込方法：電話または直接お申し込みください

申込期限：11月13日（水）

協力団体：箱根町食育サポートメイト六彩会 箱根元気会

〈実習献立〉

野菜たっぷり、塩分・油脂控えめメニュー

主食：ごはん

主菜：鮭の香味焼きーピクルス添えー

副菜：れんこん団子スープ

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



※大平台集会所は、駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

申込・照会先 保険健康課健康推進係 電話（85）-0800（さくら館内）