



放っておくと怖い高血圧！ 予防で元気に



高血圧はサイレントキラー！



知らないうちに進行し、

大きな病気を引き起こす！！

今すぐ予防が必要です！

日時：令和8年11月7日（土曜日）午前9時30分～12時30分

場所： 稲城市立病院健診外来棟2階講座室

対象・定員：30歳から64歳までの市民・20名（先着順）

内容：管理栄養士・健康運動指導士による講話、運動実技

ベジチェック・血管年齢測定・塩分濃度測定（※希望者に対応）

申込み期間：令和8年10月2日（金）から10月26日（月）

・申込み人数が10名以下の場合は、教室を中止する場合があります。



【申込みはこちら】LoGo フォームから申し込み

広報10/15号・市ウェブサイトの詳細あります。

お問い合わせは保健センターまで。

電話：042-378-3421

<https://logoform.jp/form/KPTZ/1695446>

