

生活習慣を見直して健康を続けよう！



高血圧と言われたことはありますか？



教室に参加すると・・・



- ・ 高血圧を改善できる方法がわかる。
- ・ 健康維持に役立つ運動がわかる。
- ・ 生活リズムが整う。

日時：令和7年12月6日（土曜日）午前9時30分～12時30分

場所：複合施設ふれんど平尾 体育館

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

申込み期間：令和7年11月17日（月）から12月1日（月）



【申込み】LoGo フォームに申し込みをお願いします。

広報11/15号・稲城市ホームページに詳細。

お問い合わせは保健センターまで。

電話：042-378-3421



・ 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。