



／ 今日から実践！ ／

しなやか血管生活術

令和6年
11/24
(日)

- 時間 13:30～16:00 (受付13:00～)
- 場所 県民健康センター
- 対象 動脈硬化予防に関心のある方
- 参加費 500円
- 定員 20名(要予約・先着順)
- 持ち物等 健康診断の結果(ある方のみ)、
筆記用具、タオル、飲料水、
動きやすい服装・靴、エプロン、
三角巾

時間	会場	内容	講師
13:30～13:50	2階 大研修室	動脈硬化とは 健康診断結果からみる動脈硬化のリスク 健康診断結果の活用法	医師 田中正樹
13:50～14:15		血管に負担をかけない生活術 血圧管理のすすめ	保健師 上田加奈子
14:15～14:50		血流改善エクササイズ 	健康運動指導士 長谷川敏彦
		休憩	
15:00～16:00	2階 栄養教室	簡単・おいしく食物繊維をとるコツ 調理実習・試食 	管理栄養士 進士美和 杉本美鶴

お申込み・お問い合わせ先

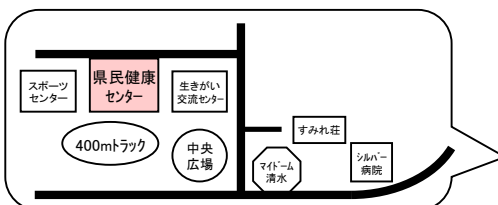
* 申込は下記のいずれかの方法で

- ① 申込フォーム(QRコードからお申込み)
- ② 電話 ☎ **0776-98-8000**
- ③ 受付直接



申込開始 9/22(日)

申込締切 11/20
(水)17時



(公財)福井県健康管理協会
県民健康センター
〒910-3616
福井県福井市真栗町47-48

