

令和8年度 大阪狭山市

血圧改善教室



受付は教室開始15分前からおこないます

日時・内容

1日目 6月23日(火)

13:30~15:30

血圧の基礎知識と 食事のポイント

- ・高血圧予防、改善のポイント
 - ・減塩と野菜摂取について
 - ・塩味感覚チェック
- ※持ち物:筆記用具

2日目 6月30日(火)

10:00~13:00

血圧測定実習と 減塩食の体験

- ・正しい血圧の測り方(実習含む)
 - ・おいしい減塩食の調理と試食
- ※持ち物:血圧計、筆記用具、エプロン、マスク、三角巾

場所

大阪狭山市立保健センター

〒589-0032

大阪狭山市岩室1丁目97-3

令和7年度の教室の様子



申込

要予約

☎072-367-1300

先着 20名(6月16日(火)締切)

申込・問合せ先

大阪狭山市立保健センター
(健康推進グループ)

住所・電話

〒589-0032 大阪狭山市岩室1丁目97-3
072(367)1300

担当

岩根・相良

