

脱・高血圧症

～身につけたいライフスタイル～

健康診断で血圧が高め※と判定された方、
参加してみませんか？

とき 2014年3月6日(木)、3月20日(木)
★2日間で1コース
☆14:00～15:30

ところ 御所見公民館

料金 無料

対象 ※直近の健康診断で血圧が140/90mmHg以上
(どちらか又は両方)と判定された藤沢市民の方

内容 高血圧症改善のための生活、食事、
運動のポイント(運動実習あり)



◆医師に運動を制限されている方はご遠慮下さい。

教室参加者に保健医療センター、トレーニング室
「無料体験チケット」さし上げます。

ぜひ
ご参加ください!



<お申し込み・お問い合わせ>

(公財)藤沢市保健医療財団

藤沢市保健医療センター 保健事業課 **0466-88-7311**

<月～金曜 9:00～17:00>