

令和8年度みたか健康づくりセミナー

未来の自分へ投資！

～今すぐ始める高血圧予防のコツ～

高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状がないまま進行します。
自分は大丈夫と思っていても、若いころからの生活習慣が将来の血圧に大きく影響します。
生活習慣を見直し、血圧管理の第一歩を踏み出してみてもいいでしょうか。

令和8年

日程

6月7日(日)

午前10時から11時30分

会場

元気創造プラザ4階
生涯学習センター ホール
(三鷹市新川6-37-1)

対象
定員

三鷹市民(在住・在勤)
40名(先着順/申込制)

申込
期間

令和8年
4月6日(月曜日) 午前9時～
6月5日(金曜日) 午後5時

申込
方法

①申込フォーム

②お電話

TEL 0422-24-8207

※受付時間 平日午前9時～午後5時



講師



医療法人社団ゆみの
ゆみのハートクリニック三鷹
すずき つよし
院長 鈴木 豪 先生

みたかポイントプレゼント

みたかポ

講座にご参加された方に、
みたか地域ポイントを
100ポイントプレゼント！
(ポイント取得はアプリか
スタンプカード
どちらか選択可)

三鷹市スポーツと文化財団 / 三鷹市 健康福祉部 健康推進課

お問い合わせ

三鷹市 健康福祉部 健康推進課 健康診査係
電話 0422-24-8207
(受付時間 平日午前9時～午後5時)