

令和8年度

# みたか健康づくりセミナー

## 高血圧にご用心!!

サイレントキラー

～忍び寄る魔の手から

あなたを守る方法～



高血圧は、自覚症状がないまま進行し、多くの方が有する疾患です。そのため、自分事として捉えることが難しく、放置されていることも少なくありません。

自分は大丈夫と想着いても、若い頃からの生活習慣が将来の血圧に大きく影響します。今の生活習慣を見直し、血圧管理の第一歩を踏み出してみませんか？

- ①管理栄養士による、お食事のコツと適塩味覚チェック体験！（45分）
- ②健康運動指導士による、学んで動く！高血圧予防のかんたん運動講座（30分）

→軽い運動を行います！動きやすい服装・靴でお越しください！

会場

新川中原コミュニティ・センター  
2階 会議室

日時

10月15日（木）14:00～15:15

対象

三鷹市民（在住・在勤を含む）

定員

20名（**先着順・申込制**）

費用

無料

お申込み

9月24日（木）9:00～10月14日（水）17:00

①お申込みフォーム



②お電話

三鷹市 健康推進課 健康診査係

TEL 0422-24-8207

（受付時間9:00～17:00）