## 「高血圧公開講座」開催のお知らせ

高血圧は脳卒中や心臓病などの心血管病に対する 最大のリスクとなっています。

心血管病にならないためにも高血圧に対する正し い知識と理解が必要です。

そこで、今回下記の日程で高血圧公開講座を開催 いたします。

お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

⑤ 目 時 2月17日(日) 9:00~13:30

▶ 場 所 すこやかセンター伊野

▶ 内容・講師

1. 血圧測定

2. 高血圧について(病態、薬、日常生活など) 循環器専門医 宫野伊知郎

3. 高血圧の食事について 管理栄養士 新谷 美智 (昼食には減塩料理を食べていただきます。)

4. 高血圧の薬との上手なつきあい方 薬剤師

▶ 参加料 500円

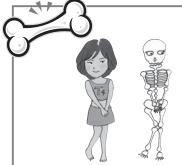
宮崎 英典

エプロンか前掛け、三角巾

仁淀病院

**a** 893 — 1551

仁淀病院健康いきいき教室

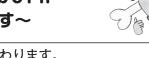


## ボーン・Q・ボ

bone

born

~骨のコツおしえます~



ほねほね相談会が変わります。 その名もボーン・Q・ボーン

「骨に効く話」と簡単な「骨密度測定」を行う講座よ。

開催日

2月14日(木)

110:00 210:30 311:00 411:30

(各講座の所要時間は約30分です)

各講座 5名 ※事前申し込み者優先

交流館なないろ (サニーマート伊野店敷地内 元小僧寿し店舗)

申込・問い合わせ ほけん福祉課 (すこやかセンター伊野内) **〒893-3811** ※使用する骨密度測定は医療機関の機器とは異なります。

「背中が曲がった、腰や背中が痛い」などの症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。



6年度最後の機会!

果を見れば、あなたのカラダの中が分かります。 「私」を知って、よりキレイで長生きできる体づくりをしませんか?

必ず健診(血液検査)結果をご持 参ください。集団、病院など健診 を受けた場所は問いません。









	内容
1	よく分かる自分の健診結果

○・○・○を食べて元気な体をつくろう

2月28日(木) 10:00~11:00

日

3月7日(木) 10:00~11:00

交流館なないろ (サニーマート伊野店敷地内 元小僧寿し店舗)

所

2回とも参加した方には6か月にわたり"トク4通信"をお届けします☆

申込・問い合わせ ' ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) **⋒**893−3811