

## 「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。

▶ 日 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 宮野伊知郎

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 宮崎 英典

▶ 参加料 500円

▶ 持参品 エプロンか前掛け、三角巾

▶ 申し込み 仁淀病院 ☎ 893-1551

▶ 主催 仁淀病院健康いきいき教室



## ボーン・Q・ボーン 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)

集合時間 ①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30

(各講座の所要時間は約30分です)

定員 各講座 5名 ※事前申し込み者優先

場 所 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。



今年度最後の機会!

## 「トク4の会」へ行こう!

健診結果を見れば、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	日 時	場 所
①	よく分かる自分の健診結果	2月28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)
②	〇・〇・〇を食べて元気な体をつくろう	3月7日(木) 10:00~11:00	

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