

知って防ごう！高血圧

- 食べて 動いて 健康長寿 -

8月28日(木)

待ってるよ！



場所 市民交流プラザふくちやま

(福知山市駅前町400番地)

3F 市民交流スペース 13:30~14:45〈受付13:00~〉

要事前申込み
先着80人

特別講演

市立福知山市民病院

◆高血圧について 上林 大輔 医師(循環器内科)

◆高血圧ケア体操 藪内 潤一 理学療法士



*ダンベル代わりに500mlのペットボトル2本、ハンドタオルがあるといいです！なくてもできます
*当日参加も可能ですが、定員に達し次第しめきります



↑申込みコード
または下記電話
にてお申し込みを！

講演参加者に減塩顆粒だしプレゼント！

3F ギャラリー 13:00~16:00

体験・展示

申込み不要

◆手のひらで野菜摂取量を測定 明治安田

◆野菜ぴったんこチャレンジ

◆惇明地区公民館活動展示
など

4F クッキングルーム 14:50~

試食

なくなり次第終了

◆ほうれん草のふわっとケーキ

◆ブロッコリーのパンナコッタ

◆夏のさわやかみそ汁

\\レシピ配布します/



各ブースでKENPOS アクティブポイントもらえる！

福知山市健康福祉部健康医療課

Tel 0773-23-2788

Fax 0773-23-5998

共催：惇明地区公民館

惇明地区公民館創立20周年記念事業