

元気はつらつ!! 健康づくりセミナー



知って得する! 血液さらさら大作戦「**血圧編**」
～今のうちから備える高血圧予防～

高血圧についてもっと知りたいあなたへ!
予防・改善のコツをお伝えします。



高血圧の予防・改善や、
「**血圧を下げるコツ**」、
「**健診結果の見方**」などを、
人間ドックに携わる医師が
お話しします。



健診の強い味
方Dr.尾畑



- 日時 : 令和8年9月3日(木) 13:30～15:30
講師 : 尾畑 昇悟(公立みつぎ総合病院 健康管理部長(医師))
健康運動指導士 他
会場 : みつぎいこい会館「多目的ホール」(尾道市御調町大田71-1)
対象 : 概ね40～74歳までの市民
定員 : 20人(要申込み) 締切り : 8月28日(金)
申込先 : 尾道市御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

★ご参加をお待ちしています!★

