

無料

血圧が気になるあなたへ

血圧改善プログラム 3DAYS

学ぶ

食べる

動く

座学も食事も運動も、まとめて実践！今こそ血圧改善への第一歩👣

DAY1

12月2日(火)
10:00-12:00

- ◇オリエンテーション
- ◇健康講座



DAY2

12月18日(木)
10:00-13:00

- ◇栄養講座
- ◇調理実習



DAY3

1月16日(金)
10:00-12:00

- ◇運動講座
- ◇まとめ



会場

厚木市保健福祉センター、あつぎ市民交流プラザ（アミューあつぎ）

対象

次の条件全てに該当する方 **20人**（抽選）

- ①市内在住
 - ②令和8年4月1日時点で40歳以上
 - ③収縮期血圧が125mmHg以上又は拡張期血圧が75mmHg以上
- ※原則、高血圧未治療の方



託児

5人（満1歳～小学3年生）（申込多数の場合、抽選）

申込

11月12日(水)まで

- ①電子申請システム
- ②健康医療課窓口又は電話

電子申請は
こちら ➡



厚木市健康医療課 Tel 046-225-2201