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

1月19日(火)
10:00-12:00

✧オリエンテーション
✧健康講座



DAY2

1月27日(水)
10:00-13:00

✧栄養講座
✧調理実習



DAY3

2月2日(火)
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）

❶ 市内在住
❷ 令和9年4月1日時点で40歳以上
❸ 収縮期血圧が125㎜Hg以上又は拡張期血圧が75㎜Hg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）

受講料　無料（調理実習時のみ実費負担500円）

申込　12月10日(木)まで
❶ 電子申請システム　❷ 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