

気にするだけの毎日にサヨナラ!

血管年齢チェック & ゲートキーパー養成講座

無料



血圧が高いと何がいけないの?
血圧とカラダの関係



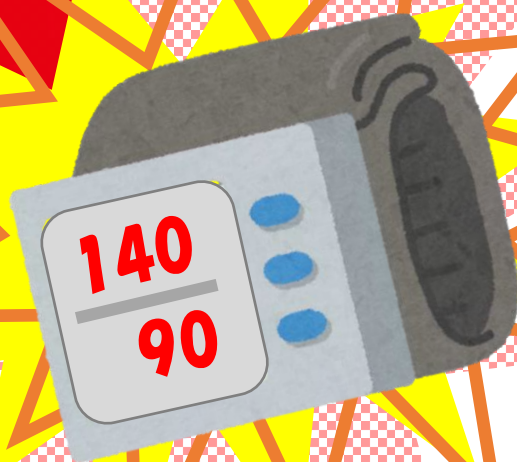
変化を見逃さない!
正しい血圧の測り方



すぐ実践できる!
血圧を下げる5つのポイント



高血圧はサイレントキラーとも呼ばれていて、放置しておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などコワ～イ合併症を引き起こすのだ。今回の講座には、血管年齢測定と簡単塩味(えんみ)チェックも付いているから、この機会に自分の血圧を見つめ直そう!



ゲートキーパーとは?

悩みを抱える人のサインに気づき、必要な支援につなげ、見守ることのできる人のことです。「悩んでいる人の話を聞くななんて難しい」と思っていないですか?確かに、簡単ではありません。でも、話の聞き方のちょっとしたコツを知ることによって救える大切な命があります。



カリウム
ピンク



講座日程表

日程	会場	住所
5月21日(火)	厚木北公民館	元町9-4
5月29日(水)	愛甲公民館	愛甲西1-17-1
6月21日(金)	緑ヶ丘公民館	緑ヶ丘2-2-1
6月27日(木)	南毛利公民館	温水西1-17-1
7月26日(金)	依知北公民館	上依知1313-1
7月30日(火)	森の里公民館	森の里1-31-1
9月24日(火)	睦合南公民館	妻田北1-18-33
10月31日(木)	依知南公民館	下依知3-1-7
11月26日(火)	荻野公民館	中荻野594-1
12月10日(火)	小鮎公民館	飯山3526-2
1月24日(金)	睦合西公民館	及川667
2月21日(金)	睦合北公民館	三田2735-1
2月27日(木)	玉川公民館	七沢175-6
3月4日(水)	相川公民館	下津古久703-2
3月13日(金)	厚木南公民館	旭町2-4-18

【時間】

14:00~15:30

【対象】

市内在住の方

節酒イロー



【定員】

各30人(先着順)



【問合せ・申込み】

窓口または電話にて受付

健康づくり課 ☎046-225-2201