

高血圧予防にむけて

～高血圧について考えよう～



どなたでも参加できる**講話 30 分**の**無料健康講座**です。
高血圧とは何か？高血圧と生活習慣・運動の関係性など・・・
健康に過ごすための知識を学んでみませんか？



- ◇開催日 **令和 7 年 5 月 20 日 (火)**
- ◇会場 **東健康づくりセンター**
- ◇開催時間 **12 : 30～13 : 00**
- ◇定員 **30 名 (先着順)**
- ◇申込期間 **5 月 3 日 (土) 9 : 30～ ※定員になり次第締め切り**
- ◇受講料 **“ 無料 ” ※施設利用料は別途必要です。**

申込方法

来館またはお電話にてお申込みください。
※FAX の場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①教室名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所
⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

来 館：専用申込用紙

TEL：(011) 742-8711

FAX：(011) 742-8714

送付先・お問合せ

東健康づくりセンター

〒065-0010 東区北 10 条東 7 丁目 1-20 東保健センター3F

☎ (011) 742-8711