

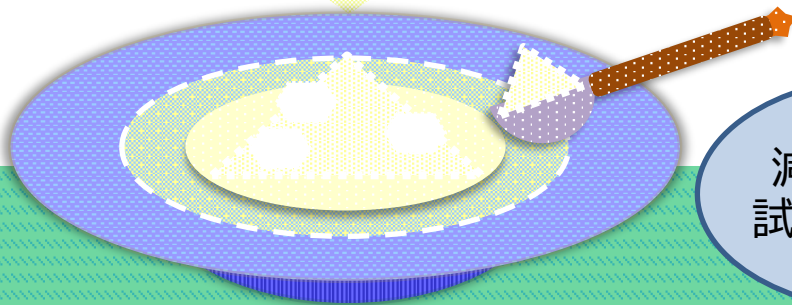
おいしく、楽しく、高血圧予防をはじめよう！

# 健康まるっと教室

## ～高血圧編～

身体にいい生活をしたい！  
でも続けることって難しい！！

健康づくりを継続することは、なかなか難しいと思います。  
この機会に教室へ参加し健康づくりについてまるごと知ってみませんか？



減塩おかずの  
試食ができます

定員 : 20名  
参加費 : 無料

### 対象者

40～74歳以下の  
下野市国保加入者

高血圧で治療中の方も大歓迎!!

### 持ち物

- 血圧値が分かるもの  
(健診結果など)
- 飲み物(水かお茶)
- 筆記用具
- ★ 運動ができる服装で  
お越しください

### 内容

- 日常の健康づくり・  
高血圧症予防のお話
- 家でできる簡単運動
- 塩分控えめの食事を  
食べて学ぼう

日にち	時間	実施場所	締め切り日
12月18日 (水)	9:15～12:30 受付開始	きらら館	12月16日 (月)
R7 2月13日 (木)		ゆうゆう館	2月10日 (月)

申し込み先  
下野市 健康増進課  
☎32-8905

