

健康まるっと教室～高血圧編～

♡しもつけ健康マイレージ対象

こんな方にオススメです

- ・本人または家族の健診結果で、血圧項目が要指導となった
- ・血圧のためにできることが知りたい
- ・同じ悩みを持つ人と一緒に交流したい

■日時 2日間で1コースの教室です。

9月4日(木) 午前9時15分～正午

9月25日(木) 午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■対象者

- ・下野市国保加入者
- ・40～74歳の市民で高血圧予防に興味のある方、またはそのご家族

■定員 20名

■参加費 無料

■申込方法

電話、窓口、またはしもつけオンラインサービス

■申込期限 8月28日(木)

1日目

■内容

- ・高血圧予防のハナシ
- ・家でできる運動の実践



申込フォーム

■持ち物・服装

自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)、筆記用具、運動ができる服装、室内用運動靴

2日目

■内容

- ・減塩の工夫が詰まった食事のポイント
 - ・自分の味覚のチェックと減塩おかずの試食
- ※2日目の持ち物は、初回の教室でお知らせします。

運動基礎教室

♡しもつけ健康マイレージ対象

これから運動習慣を身につけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、運動基礎教室に参加してみませんか？ みんなで楽しく運動をしましょう！

■日時(全4回・金曜日)

基礎コース(3回) 9月12日・26日、10月10日

午後1時30分～3時

(受付 午後1時15分～)

※3日間ご参加ください。

継続コース(1回) 12月19日

※基礎コースを修了した方のみ対象。

■場所 きらら館検診室

■対象者 市在住で20～74歳の方

※治療中の病気などのため主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 20名

■内容

インボディ(体成分)測定や家でできる運動の実践、ロコモ予防、トレーニングルームの見学

■持ち物・服装

飲み物(水かお茶)、タオル、運動ができる服装、室内用運動靴

■申込方法

電話、窓口またはしもつけオンラインサービス

■申込期限

9月5日(金)



申込フォーム

チャレンジ！400ml献血&成分献血キャンペーン

期間中に初めて400ml献血または成分献血にご協力頂いた方に、オリジナルグッズをプレゼント！ぜひ、献血へのご協力をお願いします。

■場所 うつのみや大通り献血ルーム、栃木県赤十字血液センター及び県内献血会場

※献血バスをご利用予定の方は、県赤十字血液センターホームページをご覧ください。

■期間

8月1日(金)～31日(日)

■問い合わせ先

県医薬・生活衛生課

☎028(623)3119



県赤十字血液センター
ホームページ