

令和7年度

からだすっきり教室

「自覚なし、でも実はちょっと気になる」・・・

血圧のお話



【対 象】74 歳以下で下記のいずれかに該当する方

- ・血液検査値(血圧・血糖・脂質・肝臓)で高いと言われたことのある方
- ・BMI25 以上の方
- ・喫煙している方

【内 容】体や食事に関する講義・有酸素運動を
メインとした運動

【場所・時間】中央公民館 大ホール 10:00～12:00

参加者は、3 日
間全て参加でき
る方に限ります



日 付	テーマ	持ち物
1月9日(金)	血圧の基本について知ろう！ 正しい血圧の測り方 運動	上履き、筆記用具、飲み物、 普段使ってる血圧計(持っている方)
2月6日(金)	我が家の味噌汁は薄味？濃い味？ 塩分濃度を測ってみよう！ 運動	上履き、筆記用具、飲み物、 いつものお味噌汁
3月6日(金)	調理実習 運動 振り返り	上履き、筆記用具、飲み物 エプロン、三角巾、タッパー



参加希望の方は、12月26日(金)までに
役場保健師または管理栄養士まで電話でお申し込み
ください。

南牧村役場 住民課
保健師・管理栄養士
TEL：96-2211