

／ 東根市民限定！40～64歳の働き世代の方へ！参加者大募集！ ／

ヘルシー講座



テーマ「高血圧」

「今年の健診で血圧高めだったな…」
「生活を見直すきっかけがほしい…」
そう感じている方は
お気軽にお申込みください！

☆東根市た〜んと健康マイレージ対象

参加費
無料

第1回

申込〆:2/2(月)

2/9(月) 14:00～15:30

講話「高血圧予防・対策について」
山形県立中央病院 糖尿病・内分泌内科 医師

第2回

申込〆:2/12(木)

2/19(木) 14:00～15:30

講話・実技「お家で手軽にできるストレッチ」
温泉利用型健康増進施設のぞみ 健康運動指導士

第3回

申込〆:2/19(木)

2/26(木) 14:00～15:30

講話・体験「減塩について・だしの飲みくらべ」
山形ロイヤル病院 管理栄養士



会場
定員
持ち物
申込方法

さくらんぼタントクルセンター

各回30名

筆記用具

①電話(健康推進課保健係 0237-43-1201)

②右記の二次元コード(やまがたe申請)

どちらかの方法でお申込みください

↓申込はこちらから↓



【お問い合わせ】

東根市健康推進課 保健係 TEL. 0237-43-1201

(平日8:30～18:30のみ対応)



◎詳細は市ホームページ
をご覧ください