

# いばらき

チェンジ・ザ・生活習慣！



## 高血圧予防教室・糖尿病予防教室



高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、肥満や運動不足、塩分・糖分のとりすぎ、野菜類の摂取不足などが引き金となり、自覚症状がないまま進むと言われていますが、生活習慣の改善によって予防できる病気です。

生活習慣病予防のために、生活習慣や食習慣を見直してみませんか！

	高血圧予防教室	糖尿病予防教室
日 時	9月7日(水) 受付 午前9時45分～10時 講話・運動実技・試食 午前10時～午後0時30分	9月22日(木) 午前9時45分～10時 午前10時～午後0時30分
場 所	ゆうゆう館内保健センター 1階 健診室	
対 象	町内在住の40～64歳の方 ・血圧値や血糖値の数値を改善したい方（ご本人もしくはご家族） ・興味のある方	
定 員	各教室15名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。	
参 加 費 用	無料	
持参するもの	水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（お持ちの方） ※ヨガマットをお持ちでない方は健康増進課で貸し出しますので、バスタオルをご持参ください。	
申 込 期 間	8月22日(月)～9月2日(金)	8月22日(月)～9月16日(金)
運動実技講師	公認ウォーキング指導員	健康運動指導士
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どちらか一方、または両日のご参加でも差し支えありません。</li> <li>・運動のできる服装、靴（ひもタイプが望ましい）でご参加ください。</li> <li>・受付時に、検温と体調確認を行います。</li> <li>・マスクの着用にご協力をお願いします。</li> <li>・新型コロナウイルス感染症の状況により、日程が変更・中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。</li> </ul>	

【申込・問合せ先】 健康増進課 ☎029-240-7134(直通)  
町総合福祉センター「ゆうゆう館」内  
(土・日・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)