

# 今日からあなたも！



## 高血圧予防マスター

健康づくりに役立つ高血圧予防の食事や運動のコツを学びませんか？

講座



「高血圧予防の食事～我慢しない減塩生活～」

講師：市管理栄養士

講座・実技



「毎日コツコツ！身体スッキリ体操」

講師：藤井 千尋氏（健康運動指導士）

他にも…



体組成測定や血圧測定、  
市保健師による血圧に関する講話 など

\*日時：7月11日(木) 9時30分～11時30分

(受付開始:9時～)

\*場所：山口市保健センター集団検診室

(山口市糸米二丁目6番6号)

\*定員：山口市民 30名程度

※要申し込み(先着順)

\*参加費：50円（保険料を含む）

\*持参品等：飲み物、タオル、筆記用具

動きやすい服装でお越しください

〈こちらから！〉



〈お申込み・お問い合わせ先〉

山口市保健センター 健康増進課

TEL:083-921-2666

FAX:083-921-2672

←二次元コードからも予約できます■

みんなで  
申し込むゾウ！

