

【全2回コース】

参加
無料

コツを知って 今日から始める 高血圧予防

将来も元気に過ごすために、今からできる高血圧対策を学びませんか。
全2回の教室を通して毎日の生活に取り入れやすい健康習慣をご紹介します。
無理なく続けられる健康づくりのポイントを楽しく学びましょう。
皆様のご参加をお待ちしています。

第1回 2026.10.13 (火)
第2回 2026.11.10 (火)

時 間：13:30～15:30（受付13:15～）
場 所：下京区役所 4階 会議室
内 容：裏面参照
対 象：血圧が気になる18歳以上の下京区民
かつ医師からの運動制限の無い方
定 員：先着30名
※原則2回とも参加できる方優先

電話、窓口（2階26番）、又は下記二次元コードにて受付
申し込み期間：2026.9.24(木)9:00～10.2(金)17:00

申込先

下京区役所健康長寿推進課
(TEL：075-371-7292)





教室内容

第1回：歯と生活習慣から考える健康



- ・「高血圧とお口の関係～歯みがきのコツとマッサージ～」
講師：下京区役所 歯科衛生士
- ・「高血圧は改善できる！（自宅で出来る運動と食事のポイント）」
講師：塚 岳伸氏
(管理栄養士/健康運動指導士)



第2回：正しい血圧管理を知ろう



- ・「家庭血圧計の正しい測り方」
講師：オムロンヘルスケア株式会社
- ・「高血圧を知って防ごう～健康寿命を延ばすために～」
講師：十条武田リハビリテーション病院
循環器センター長 高橋 衛氏



特典

全2回参加された方へ啓発グッズ
(エコバック) をプレゼント!!

