



参加費  
¥500



※当日受付にてお支払い頂きます。



## 高血圧と運動の関係性

高血圧の対策・予防には、運動を習慣化する必要があります。  
今回は、運動をするとなぜ血圧が下がるのか、どんな運動をしたら良いのか、実際に身体を動かしながらお伝えします！

時間 14:25~14:55

担当 阿部

## 血圧と塩分

血圧とは？  
血圧が高いとどうなる？  
血圧と塩分は関係している？  
という基本的なところから、日々の食事で気を付けていただきたいポイントをお伝えします。

時間 13:45~14:15

担当 濱田



明和会Presents

# 減塩 教室

※予約制  
定員15名

2024年 5月18日(土)

時間：13:45 ~ 15:00

※受付開始時間は13:30~です。

会場：6F通所リハビリテーション



管理栄養士：濱田

たくさんの  
ご参加  
お待ちしております！



理学療法士：阿部

お申込はお電話またはwebから

☎ 092-716-5550

主催：

医療法人 明和会  
スポーツ・栄養クリニック



- ・高血圧予防をしたい！
- ・高血圧の重症化予防をしたい
- ・日頃の食生活を見直したい！
- ・運動不足を解消したいが、何をして良いか分からない

という方も、どうぞご参加ください。

※血圧手帳をお持ちの方は当日ご持参ください。