

一歩先の健康へ！

**参加費
無料**

動脈硬化予防教室で 健康な血管を育みましょう



動脈硬化とは・・・血管内部にコレステロールや脂肪が溜まり、徐々に血管壁が厚くなってしまいう状態です。
動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中等を引き起こす可能性が高まります。
この教室では、動脈硬化やその予防方法について分かりやすく解説し、具体的な運動方法や食事のポイントをお伝えします！

《対象》 岸和田市に在住の40～74歳の皆様

《申込》 電話・オンラインにて先着順（詳しくは裏面へ）

☆講義編☆

岸和田市民病院 心臓血管外科 顧問
患者支援センター長 尾上雅彦氏

日時：11月21日（金）14：00～15：30

場所：岸和田市立保健センター 3階 会議室

定員：50名（先着順）

**講義編は
参加必須！**

講義編に参加すると、運動編・食事編も参加できます！

☆運動編☆

朝海伯子氏（健康運動指導士）

日時：12月10日（水）

10：00～11：30

場所：岸和田市立福祉総合センター
3階 大会議室

定員：50名（先着順）

☆食事編☆

健康推進課 管理栄養士

日時：1月22日（木）

14：00～15：30

場所：岸和田市立保健センター
2階 栄養指導室

定員：30名（先着順）

試食あります♪

<申込方法>

11月6日（木）より、お電話の場合は下記問い合わせ先へ
オンラインの場合は市のホームページよりお申し込みください。

※下記QRコードから市のホームページが開きます。

※聴覚・言語機能に障害のある人のみFAXでのお申込みを受付します。

お申込みには、①氏名②年齢③住所④生年月日⑤電話番号
⑥運動編・食事編への参加希望の有無※が必要になります。

※定員に達し次第、受付を終了といたします。

※運動編・食事編は、講義編の参加者のみご参加いただけます。
講義編のみの参加も可能です。

<開催場所・持ち物>

☆講義編☆

場所：岸和田市立保健センター（別所町3-12-1）3階 会議室

持ち物：筆記用具

☆運動編☆

場所：岸和田市立福祉総合センター（野田町1-5-5）3階 大会議室

持ち物：筆記用具（※運動しやすい服装・靴でお越しください）

☆食事編☆

場所：岸和田市立保健センター（別所町3-12-1）2階 栄養指導室

持ち物：筆記用具

※お飲み物が必要な方は、各自でご持参ください。

<問合先>

岸和田市市民健康部健康推進課 健康増進担当

TEL：072-423-8811

FAX：072-423-8833

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前9時～午後5時30分



↑ オンライン申込は
こちらから

