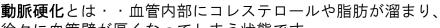
# 一歩先の健康へ!

## 動脈硬化予防教室で

健康な血管を育みましょう



徐々に血管壁が厚くなってしまう状態です。

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!

参加費

無料

### 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☆

試食あります♪

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)

#### く申込方法>

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。

#### く問合先>

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

