

市民健康講座

京都府立医科大学健康セミナー共催

高血圧と上手につきあう

人生100年時代をいかに健康に過ごすか？いつまでもしなやかな血管で、いきいきと過ごすために血圧管理がとても重要です。毎日の塩分摂取・運動・食事に加え、日々の血圧コントロールが体を守ります。降圧剤の正しい使い方を確認し、脳・心臓・腎臓・血管を守り、睡眠や便秘の管理のためにも、いい血圧で日々を過ごすヒントをお話いただきます。



11月13日(水) 14:00~15:30

場所：永守重信市民会館（向日市役所隣接）

講師：京都府立医科大学大学院
医学研究科循環器内科学的場 聖明 教授



定員
40名

申込
必要

参加
無料



参加申込は10月15日(火)からお電話で
中央公民館事業担当TEL932-3166
(土日祝を除く9:00~17:00)

または左のQRコードから応募フォームで
定員になり次第締め切り