

高齢者健康講座 ～ 血圧管理のおはなし ～



健康で、毎日をいきいきと過ごしたいですね！
脳卒中や心臓病といった重大な病気を予防するため、
血圧の正しい測定方法を学び、普段から自身の血圧を
把握する習慣を身につけましょう！

日時 2月27日(木)
10:00-11:00

講師 士別市保健福祉センター
保健師 菅原 千晶 氏
ところ 多寄研修センター 大研修室
対象 65歳以上の士別市民の方
参加料 無料
申込み 2月20日(木) 多寄公民館(電話26-2004)まで
持ち物 筆記用具、上靴(軽い運動を行います)