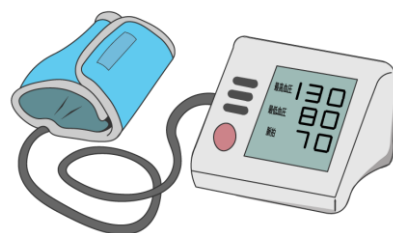


気になりませんか？あなたの **血圧** ～無理なく始める今日からできる食事～

高血圧は日本人の約3人に1人！？

自覚症状がほとんどなく見過ごされやすい病気ですが、
脳卒中・心疾患・認知症などのリスクを上げる原因になります。
今回のセミナーでは普段の食事のポイントをお伝えします。



日時

令和7年

7月12日(土)10:00～12:00

受付 9:30～

内容

【講 話】

- ・ 高血圧予防の基本
- ・ おいしく減塩！食事のポイント
- ・ 夏に気をつけたい水と塩のお話



申込

6月10日(火)9:00から先着で受付

◎健康増進センター窓口でも申込可

会場：仙台銀行ホール イズミティ21 2階会議室

対象：市内在住、または通勤・通学中の

18歳以上の方 先着25名

費用：510円

※申込方法詳細・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。

