

あなたの健康づくりを支援するセミナー！

高血圧は“サイレントキラー” (静かな殺し屋)

日常生活で血圧をコントロール

令和2年

1月11日(土)

10時～14時

(9時45分～受付)

講師 兵庫県予防医学協会健康ライフプラザ
健診センター センター長
東京医科歯科大学 名誉教授

平田 結喜緒 先生

会場 健康ライフプラザ (JR兵庫駅南すぐ)

参加者募集!!

下記に当てはまる方はぜひ参加ください!

- 血圧が高いような気がする。
- 血圧について勉強したい。
- 健診で血圧が高いと言われた。
- 食生活の改善をと思っている
- 気軽にできる運動の情報が気になる
- 専門家に直接質問したい

テーマ: 「高血圧」

プログラム

9時45分～	受付
10時～ 10時5分	オリエンテーション
10時5分～ 11時30分	専門医師による講義・質疑応答
11時30分～ 12時	昼休み (お弁当を用意します。)
12時～13時	管理栄養士による食生活講話
13時～14時	健康運動指導士による運動実技 (今回は足の運動・筋トレ ロコモティブシンドローム予防)

過度な
塩分の取りすぎ・飲酒・喫煙に
注意しましょう!



参加希望の方へ

- 参加希望者は、裏面の申込書を直接 **健康保険組合連合会兵庫連合会** にお送り下さい。
(FAX、Mail、郵送のいずれかで)
- 運動しやすい服装で参加ください。

参加費用

無料

定員

30名

参加申込み

希望者は申込書をFAXなどでお送りください。
定員になり次第締め切ります。

35歳以上65歳未満の方。

参加票

参加者にはセミナーの10日ぐらい前に参加票を郵送します。
当日参加票をご持参ください。申し込み後届かない場合はご連絡ください。
調整をお願いする場合は事前にご連絡します。

個人情報の取り扱い

参加申込書に記載された貴方の個人情報は参加者の決定・通知などセミナー運営を円滑にする目的のため使
用します。この件につき同意いただける場合にのみ参加を申込んでください。

お問い合わせ

健康保険組合連合会兵庫連合会 担当 前田
〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-4 真田ビル2F
Tel 078-414-7414
Mail maeda-kprh@nifty.com

健康保険組合連合会兵庫連合会 御中

参加申込書〈令和2年1月11日(土)開催分〉

令和 年 月 日

個人情報の取り扱いに同意し申込みます。

所属の健康保険 組 合 名	() 健康保険組合			
受講希望者	フリガナ	年齢	健康保険証	
			記号	
性 別	男・女	電話番号	-	-
				本人・家族
受 講 票 送 付 先 住 所	〒 -			

注)職場の場合は、部署名まで正確に記入願います。

送付先

FAX : 078-414-7650

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信してください。

注) ※講座開始から30分以上遅れた場合、入場をお断りします。
※講座を無断欠席された場合は、後日食費の実費を請求させていただきます。