



第3回

にじいろ健康教室

- ごあんない -

クリニックのスタッフと一緒に、楽しく勉強してみませんか。

- ▶ 日 時 2月17日(金) 15:00~16:00
- ▶ 会 場 ハイム本山1階 地域交流スペース
- ▶ 内 容 「高血圧」について
- ▶ 話 し 手 片山茂明 医師 (にじいろクリニック所長)
- ▶ 参 加 費 無料 申し込み不要

高血圧症は必ず治療したほうが良い疾患なのですが、高血圧症自体には自覚症状がないことが多く、放置している方が少なからずおられます。

そこで、高血圧を放置すると何が起こるのか？ 高血圧症を予防する生活習慣や食生活は？ ご自分で行う血圧測定の方法は？ 一緒に学習してみませんか？

先生からのお話の後に、簡単なゲーム、リフレッシュ体操、健康チェックなど予定しております。お気軽にお越しくださいませ。

▶ 交通アクセス

- JR「摂津本山」駅下車 徒歩 8分
- 阪急「岡本」駅下車 徒歩 11分
- 阪神「青木」駅下車 徒歩 16分
- 阪神バス「田中」バス停下車 徒歩 5分
- 神戸市バス③①③③④④③「岡本2丁目」バス停下車 徒歩 5分

▶ お問い合わせ先

ろっこう医療生活協同組合 **にじいろクリニック**

☎(078)413-3333 住所 神戸市東灘区田中町 2-9-10

サービス付き高齢者向け住宅「コープは〜とらんどハイム本山1階」

クリニックのご案内

