

あなたの血圧大丈夫？

～今日からできる！高血圧予防～

研修会のご案内（受講料無料）

「動きやすい服装」
で水分補給できる
ものをご準備くだ
さい。

日 時：平成29年 1月23日（月）午後2時～4時15分
（受付は午後1時30分から）

場 所：枚方市立総合福祉会館ラポールひらかた 4階大研修室

内 容：【第1部】「職場の健康管理～なぜ高血圧は良くないのか～」
（株）健康管理室 産業医 益江 毅 氏

【第2部】「適塩食生活」

特定非営利活動法人ななクラブ 管理栄養士 中嶋 佐知子 氏

【第3部】「心も身体もリフレッシュ！どこでもできる簡単運動」

株式会社ウエルネスヒロ 代表取締役 池端 裕子 氏

どなたにもできる、簡単で楽しい運動を紹介いたします。研修会場で一緒に身体を動かしましょう！職場で実践できるストレッチを覚えてぜひお持ち帰りください。



NPO法人日本健康運動指導士会理事をはじめ、栄養士、ヘルスケアトレーナー、心理相談員など数々の資格を取得。現在は、4歳～89歳と幅広い世代を対象に健康・体力づくりの運動やジャズダンスを指導するほか、各地で健康に関する講演や実技指導を行うなど多方面で活躍中。

対 象：大阪府寝屋川保健所、同守口保健所、同四條畷保健所、枚方市保健所管内の職域において健康管理を担う方（給食施設の健康管理者、商工会・商工会議所の会員等）

申込み：裏面申込み票に必要事項を記入の上、FAX送信してください。

大阪府寝屋川保健所 FAX 072-838-1152

※締切 1月13日（金）定員になり次第締切

実施主体：大阪府寝屋川保健所・四條畷保健所・守口保健所、枚方市保健所
協 力：北河内地域労働ネットワーク

【問い合わせ先】

大阪府寝屋川保健所

企画調整課 坪井・山田

電話：072-829-7772



FAX 返信先 : 0 7 2 - 8 3 8 - 1 1 5 2

大阪府寝屋川保健所 企画調整課 坪井あて

申込み締切 : 平成 2 9 年 1 月 1 3 日 (金)

平成 2 9 年 1 月 2 3 日 (月) 実施

地域・職域連携推進事業関係機関研修会「あなたの血圧大丈夫？」

< 参加申込み票 >

所属名【 】
連絡先【 ☎ 】

氏 名	職 種

会 場 ; 枚方市立総合福祉会館ラポールひらかた 4階大研修室

〒573-1191 枚方市新町 2 丁目 1-35 Tel ; 072-845-1602

ラポールひらかた



【電車でお越しの方】

最寄駅: 京阪「枚方市」駅下車 徒歩5分

(枚方市駅中央改札口を出て、北口・ロータリーから広い道なりに直進する。その先の横断歩道を渡れば右手すぐの「青いガラスの建物」。)