



「高血圧」に関心のある方必見！オンラインセミナー『知って絶対得する！健康の秘訣セミナー～高血圧予防編～』を開催します

退職後も見据え、将来にわたって健康に暮らすためには、生活習慣病の一つ「高血圧」の予防が大切です。そんな高血圧について、身体がサインを出す前の今から、予防の秘訣を簡単に楽しく学んでみませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時・内容等

自分のペースで健康でいたい方におすすめ

令和4年1月23日(日)

13:00～14:30

参加申込〆切：1/16(日)

講師 大岡診療所長

内場 廉 氏

高血圧で起こるリスクをわかりやすく解説し、楽しく気軽にできる健康法を伝授します！



いつまでもアクティブに元気でいたい方におすすめ

令和4年2月9日(水)

15:30～17:00

参加申込〆切：2/2(水)

講師 365日大学校長

小山 秀一 氏

いつまでも笑顔で健康にいられる秘訣を教えます！



開催方法

オンライン(参加申込みをいただいた方に別途接続URLをご連絡します。)

対象者

主に会社等にお勤めの50代以降の方や自営業等で国民健康保険に加入している方を対象としていますが、長野県内在住・在勤の方はどなたでもご参加いただけます。

[こんな方におすすめ]

高血圧と言われたことがある方／高血圧が気になる方／今は高血圧ではないけれど将来の健康が心配な方／生活習慣病の予防や健康づくりに関心のある方／退職後も健康で元気に暮らしたい方／健康づくりの取組を特に何も行っていない方など

参加費

無料

申込方法

以下の申込フォームまたは右記二次元コードからお申込みください。

<https://forms.gle/xeoHVhjCRSux6WKT9>



その他

- ※ セミナーの概要は別紙をご覧ください。
- ※ 詳しいセミナー内容などの最新の情報は随時「信州 ACE プロジェクト公式サイト」でお知らせします。

信州ACE

検索

【主催】長野県

信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

健康福祉部健康増進課

国民健康保険室国保運営係

(室長) 矢澤 圭 (担当) 唐木 里織

電話 026-235-7090 (直通)

026-232-0111 (代表) 内線 2342

F A X 026-235-7170

E-mail kokuho@pref.nagano.lg.jp