

# 保健福祉センターからのお知らせ

## 成人対象

### ちょっと高めの 血圧改善道場 入門者募集

薬を飲む程ではないけれど血圧がちょっと高めの人へ  
～運動と食生活で、安心な血圧にしてみませんか～  
ちょっと高めの血圧を改善して、元気で過ごすために、今回約5か月間の道場を計画しました。高血圧予防のために、個人に合わせた運動や栄養指導に重点をおいて実施します。  
今回は、教室の始めと終わりに健康診断や体力測定も実施して、自己評価の機会もありますので、ぜひ参加して高血圧をはじめとする生活習慣病を予防しましょう！

日時 9月5日から平成19年2月6日までの毎週火曜日（ただし1月2日は休講）  
午前10時～11時30分

場所 カルム五條

対象 次の4つの要件に該当する人  
安静血圧が最高血圧160未満で最低血圧95未満  
高血圧の治療をしていない人  
運動制限のない人  
継続して教室に参加して高血圧を予防したいと思う人

定員 30人

内容 健康診断、体力測定、運動指導15回、栄養指導5回  
個人メニューを作成して指導していきます。

講師 健康運動指導士、管理栄養士、保健師

費用 無料

申込締切 8月31日（木）

申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係（内線290）

カルム五條では、赤ちゃんからお年寄りまですべての市民の皆さんの健康相談を受け付けています。  
お気軽にご利用ください。

カルム五條  
（保健福祉センター）  
☎22-4001  
内線289, 290  
FAX22-6585

## まぼろしの五新鉄道ウォーキング



**日時** 9月24日（日）午前10時～午後2時  
小雨決行（荒天の場合は中止）

**場所** 五新線軌道跡（現バス専用道五條西吉野線）  
賀名生バス停から城戸バス停往復（約8km）

**集合場所** 賀名生の里 歴史民俗資料館  
（車で来場の場合は、旧賀名生小学校跡地駐車場を利用してください）

**参加資格** 小学校6年生以下の児童は、保護者同伴で参加してください

**定員** 200人（定員になり次第締め切ります。）

**内容** ウォーキング、もちつきの実演と試食

**申込締切** 9月8日（金）

詳しくは、新聞折り込みチラシやホームページを参照してください。

申込用紙は、西吉野支所地域振興課にも準備してあります。

**持ち物** 簡単な昼食・水筒・雨具・懐中電灯・救急ばんそうこうなど

**その他** 参加中の事故等については、責任を負いません。

**申込・問合せ先** 西吉野支所地域振興課 ☎33・0301（内線34）

