

高齢者知識習得講座

血圧が気になる人のための
無理なく始める

65歳以上
優先

高血圧予防と薬について

健康のために血圧が気になり始めた人、食生活や運動不足、加齢などで高血圧が気になる人は毎日の生活習慣の見直しが必要です。

高血圧は放置しておく健康リスクにつながるため、早めのケアが大切です。

本講座では高血圧の正しい知識を学び、毎日の生活習慣を改善して健康に過ごせる体づくりを目指します。

講座内容

※本講座は座学形式で実施します。実技は行いません。

- ★高血圧とは
- ★血圧の正しい測定方法
- ★高血圧が引き起こす病気
- ★生活習慣の改善で出来ること
- ★高血圧の薬について
飲み続けなければいけないの？
飲み忘れたら？
- ★健康を維持するための大切な知識



日時 令和5年3月8日(水) 10:00~11:30

場所 岡山市ウェルポートなださき1階 かしの木ホール

講師 石川 道佳 先生 (岡山県薬剤師会)

受講料 630円 定員 30名

締切日 2月26日(日)必着

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座参加時にはマスクの着用をお願いいたします。
今後の感染状況により、講座を中止する場合があります。



お申込み方法・お問い合わせ先はちらしをご覧ください

お申し込み方法

下記のいずれかでお申込みください。

※締切日必着

- 来館 • ハガキ
- FAX • Eメール

ご記入いただくこと

- ① 講座名(コース名)
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号

※親子で参加する講座へお申込みの方は下記もご記入ください。

- ⑥ お子様の氏名(ふりがな)
- ⑦ お子様の生年月日



お申込み・お問い合わせ先

公益財団法人岡山市ふれあい公社
岡山市ウェルポートなださき

〒709-1215 岡山市南区片岡159-1

TEL (086) 363-5001

FAX (086) 363-5011

Eメール j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

HPアドレス <https://www.okayama-fureai.or.jp>



講座・イベント情報は
HPをご覧ください



お申込みにあたっての注意事項

- ① 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。
- ② 締め切り後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- ③ Eメール及びFAXでお申し込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ④ 受講の可否については、締め切り後、全員に案内文を郵送いたします。3月2日が過ぎても届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡ください。
- ⑤ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ⑥ お申し込みの際の個人情報、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ⑦ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。
- ⑧ 参加後は、お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできませんので予めご了承ください。
- ⑨ 当講座においては、メディカルチェック（医学的な健康診断）は行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。また、現在治療中の病気またはケガがある場合は医師に相談のうえご参加ください。

講座申込書（FAXや来館でのお申し込みにご使用ください）

講座名	血圧が気になる人のための 無理なく始める高血圧予防と薬について		申込日	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒		
氏名						
電話番号						
ときめきプラザ会員「生涯学習割引券」 該当する方は○印をして下さい			使用する	・	使用しない	