

あなたのハートは大丈夫？  
最新治療や食事の改善で、大切なハートを守りましょう！

# 高血圧予防講座

**11月27日(水)**  
**10:00～12:00**

**場所** 西条市総合福祉センター 3階 B棟 研修室2  
(オンライン受講あり)

**定員** 会場70名

会場参加 特典あり！  
減塩グッズプレゼント♡

**演題① 10:00～11:00**

気楽に聞ける！！  
「高血圧レッスン」

講師：青野潤氏  
(渡部病院院長)

**演題② 11:10～12:00**

塩分カット  
&  
野菜プラスで適塩生活

講師：寺町美鈴氏  
(保健センター  
管理栄養士)

申込み 西条市中央保健センター TEL 0897-52-1215

または インターネットから

