

「高血圧ゼロのまち」モデルタウン認定記念!!



めざせ!!

参加無料

定員150名(先着順)

高血圧ゼロのまち

# 市民公開講座



血圧は健康状態を知るための大切なサイン  
未来の自分のために、大切な家族のために  
今からできることを一緒に学びましょう!!

日時 2026年

10月3日 土

会場 安曇川公民館

高島市安曇川町田中89

## プログラム

13:00 -14:00 受付開始  
体験コーナー

14:00 -15:30 高血圧改善・予防の川柳  
表彰式  
市民公開講座

15:30 -16:00 体験コーナー

## 市民公開講座

気づいた今がチャンス!  
未来をかえる血圧の話

～なんで血圧が『高い』とあかんの?～

講師

高島市民病院 循環器内科科長

谷口 晋 医師



体験コーナー ちょっとした積み重ねが未来の自分を守ります

血圧測定



フレイル予防

リハビリ職や栄養士、  
歯科衛生士によるフ  
レイル予防が楽しく  
学べるブースです。

健康測定ブース

ベジチェック  
ストレス&血管状態チェック  
肌年齢測定  
協力/ 明治安田

申込  
方法

お電話 または 二次元コード からお申し込みください

0740-25-8078



申込フォーム

FAX からは

うら面

をご覧ください

## お問い合わせ

健康推進課 0740-25-8078 高齢者支援課 0740-25-8150

申し込み方法 しめきり／9月25日(金)まで

### インターネット

右の二次元コードをスマートフォンのカメラで読み取り、  
表示されたホームページからお申し込みください。



### 電話

健康推進課または高齢者支援課までお電話にてお申し込みください

健康推進課 TEL 0740-25-8078  
高齢者支援課 TEL 0740-25-8150

### FAX

下記の申込書をご記入いただきFAXにて送信してください

送信先 FAX 0740-25-5678

### 市民公開講座 申込書

|            |  |      |  |
|------------|--|------|--|
| ふりがな       |  | 電話番号 |  |
| お名前        |  |      |  |
| ご住所        |  |      |  |
| 医師への質問事項など |  |      |  |

※記載いただいた個人情報は当公開講座のご案内のみに利用します。