

参加費
無料

高血圧予防&改善について、
生活のなかで活用できるお話です！
ぜひお越しください



血管年齢・血管若返り体操を考案の医師による

目からうるこの血圧の話

講師：東京医科大学名誉教授
医師 高沢謙二先生



内容：医師による講話・運動指導（血管若返り体操）
文京区管理栄養士による講話

日時

令和 5 年 11 月 30 日(木)

午後2時～午後4時

(受付開始：午後1時半)

場所

文京シビックセンター

地下1階 多目的室

対象：文京区内在住・在勤・在学の18歳～64歳以下の方

定員：50名

申し込み期間：令和5年10月1日～11月15日

申し込みはこちら



当日は血管年齢測定・Inbodyによる筋肉脂肪バランス測定を無料で
受けることができます！（Inbody測定は先着15名様に限ります。）

お問い合わせ先：文京区保健サービスセンター

TEL 03(5803)1807