

# 高血圧対策 元気なシニアを目指そう！

現在、日本人の約三分の一は高血圧とされ何らかの対処が必要とされています。高血圧は、心臓、腎臓に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクとされています。高血圧は何故健康に影響するのか、食事から改善出来ることはあるか。簡単に調理できる血圧に良いレシピや調理方法やアイデア、血圧を下げる無理のない運動など楽しく学んで、今後の生活に活かしましょう。

## 第1回

### 「高血圧って何？～健康を維持するために必要な知識を学ぼう～」

高血圧を知り、生活習慣の改善を自分でできる知識を身につけよう。  
なぜ高血圧になるのか、高血圧がなぜいけないのかをまなび毎日の生活に活かしましょう。

令和6年5月21日(火) 14:00～15:30

講師：山梨県厚生連健康管理センター 保健師



## 第2回

### 「高血圧改善レシピと食事の注意点～気を付けるポイント～」

簡単に作れるレシピの紹介やレトルト食品の利用、コンビニ弁当を食べる時の工夫等  
男性や食事作りが苦手な方でも一工夫して食事することを覚えましょう。

令和6年6月2日(日) 14:00～15:30

講師：公益社団法人山梨県栄養士会 会長 平井美樹夫氏



## 第3回

### 「高血圧には、楽しく運動～日常に取り入れよう～」

運動効果で血圧を下げましょう。毎日できる、無理のない運動で血流を改善し、  
楽しく血圧を下げていきましょう。

令和6年6月22日(土) 14:00～15:30

講師：健康運動指導士 小澤智子氏



- ▶会場/対象/定員：【第1回と第2回】 山梨県生涯学習推進センター交流室/県民/各回50名  
【第3回】 防災新館1階オープンスクエア/県民/50名  
【オンライン受講 (Zoom)】 (第1回、第2回) /インターネットに接続できる環境であればどなたでも/各回100名
- ▶受講料：各回ともに無料 (要事前申込み)
- ▶持ち物：【第1回、第2回】 筆記用具 【第3回】 運動できる服装/タオル/飲み物
- ▶申込み：【第1回～第3回】 TEL・FAX・メール・HPにてお申込み下さい。  
【オンライン受講】 メール、HPにてお申込みください。  
講座開催日の前日午後3時までにお申込み下さい。(第1回については前々日まで)
- ▶感染症防止対策を行ったうえで、受講をお願いいたします。マスクの着用は来館者の皆様の判断を尊重しております。



## 山梨県生涯学習推進センター

Twitter Facebook  
「山梨県生涯学習推進センター」で検索

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1 山梨県防災新館やまなしプラザ内  
TEL: 055-223-1853 FAX: 055-223-1855  
E-Mail: llcenter@yamanashi-bunka.or.jp  
HP: <https://www.manabi.pref.yamanashi.jp/center/>

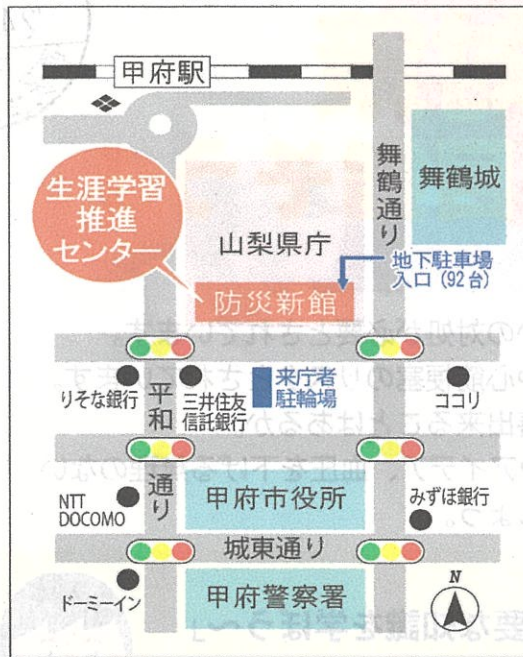


HP

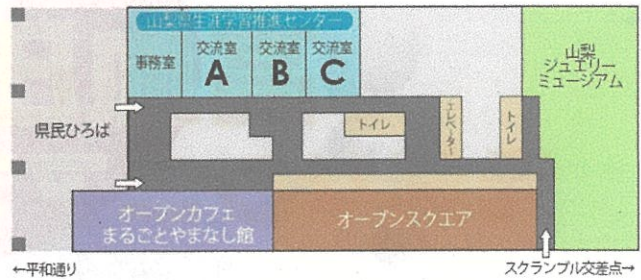
Facebook

Twitter

# 山梨県生涯学習推進センター



防災新館1階やまなしプラザ平面図



- 山梨県庁防災新館1階  
山梨県甲府市丸の内 1-6-1  
JR甲府駅南口より徒歩5分
- 有料駐車場完備  
受講者は1時間無料。  
以降は自己負担。(30分ごとに150円)  
ただし、障害者手帳提示で料金免除となります。
- 駐輪場は防災新館南側道路向かいにございます。

## ※オンライン受講の注意事項

- 本講座は「ZOOM」を使っています。
- 受講にはパソコン、スマホ等のインターネットに接続できる情報端末が必要です。
- 申し込みされた方には、講座前日までに「ミーティングID」「パスワード」をメールにてお知らせします。
- 申し込みされた方以外は受講できませんので、必ず事前に申し込みをお願いします。
- 著作権法の理由で、講座資料を事前にメールでお送りできない場合がございます。その場合はセンターにてお渡しすることができます。
- 接続に関するマニュアルを当センターHPに掲載しております。画面左側「センター情報」欄「オンライン講座」にございます。ご一読いただき、講座開始5分前までには接続を完了してください。

## 受講申込書

令和6年度 生涯学習講座

# 「高血圧対策 元気なシニアを目指そう！」

氏名 (フリガナ)

---

電話番号

---

受講回に丸をお願いします。      第1回    第2回    第3回

---

ご記入のうえ、このままFAXしてください。  
055-223-1855