

# 高血圧はこうやって下げる！

～今、知っておきたい高血圧の話～

「高血圧」、そのままにしていませんか？

高血圧は動脈硬化を進行させ、狭心症・心筋梗塞・

心不全などの心疾患や、脳梗塞・脳出血などの

脳血管疾患の原因となります。

正しい知識を身につけ、今よりも、もっと元気な未来を目指しましょう。



## 日時

令和8年1月24日(土)

14時30分～16時30分 (受付14時～)

## 会場

ウェルネスさがみはら 7階 視聴覚室  
(相模原市中央区富士見6-1-1)

## 講師

小林 一雄 氏

お土産つき♪

内科クリニックこばやし 院長



## 参加者特典

☆ 血管年齢測定

14時～17時(講座開催時間を除く)

☆ 減塩メニューの試食

協力:相模原市食生活改善推進団体わかな会

## お申込み

期間:令和7年12月23日(火)～令和8年1月19日(月)

方法: QRコード または 市コールセンター



☎ 042-770-7777

8:00～21:00 (年中無休)