

おトクも!健康も!まとめてGET!!

参加無料!
申込み制

令和8年度

血管いきいき講座

特に血圧が **130/85mmHg以上** のかたへ

講座に参加して おトクな技をトりに行こう!

途中参加・退席OK!
健康チェックだけでもOK!
血圧に関心がある人なら
どなたでもOK!

10:00~

受付後、まずは **健康チェック!**

尿ナトカリ比測定

血圧

ベジチェック®



尿ナトカリ比とは
塩分摂取と野菜摂取の
バランスを表す指標の一つです



手をかざすだけで
推定野菜摂取量が
わかります



10:30~

保健師による講話

家計も健康も守る **血管いきいき技アリ3選**

家庭血圧の測り方や
実践! お家で簡単! たった4分でできるエクササイズなど

短時間でできる運動、
テレビを見ながら
やってみようと思います!
※



11:15~

栄養士または管理栄養士による講話

おトクを手に入れる**食事術**

食事術、この後すぐ
試してみたいです!
※

お家のお味噌汁の塩分チェックができます!
ご希望のかたは、温かいお味噌汁を保温容器に入れてご持参ください。



※令和7年度血管いきいき講座参加者の声

開催日	時間	会場
令和 8年 5月29日 (金)	【健康チェック】 10:00~10:30	西部市民センター 2階 学習室2
令和 8年 6月29日 (月)		沖館市民センター 2階 中会議室(A)(B)
令和 8年 8月21日 (金)		中央市民センター 3階 中会議室(1)
令和 8年 9月25日 (金)		東部市民センター 2階 大会議室・視聴覚室
令和 8年 10月23日 (金)	【講話】 10:30~12:00	大野市民センター 2階 大会議室
令和 8年 11月30日 (月)		元気プラザ 2階 健康教室
令和 8年 12月16日 (水)		古川市民センター 3階 会議室
令和 9年 3月16日 (火)		荒川市民センター 2階 会議室A

※申込み制となっておりますので参加ご希望のかたは、各開催日の **2日前までに** お電話もしくは下記のQRコード※からお申込みください。

【申込み先】 青森市保健所 健康づくり推進課 成人保健チーム
電話：017-718-2942 (直通)



こちらのQRコード※を
読み取って
お申込みできます!



※血管いきいき講座申込みフォーム(青森市電子申請サービス)へアクセスできます。