

血圧が高く、
このままで
大丈夫なのか
不安...

心臓の病気で
日常生活で
気になる
ことがある

心臓の病気を
もつ家族の
体調が心配

カラダと心臓を守る 毎日のヒント

参加費
無料

第1回

2026年

第2回

11月11日(水)

計3回

10月21日(水)

第3回

12月9日(水)

すべての講座の参加をおすすめしますが、
各回ごとにご参加いただけます。

時間

11:00～11:45(受付 10:50～)

定員

30名程度

場所

ミライト一条 サービス館 多世代交流室A

お問合せ

ミライト一条サポートカウンター TEL.028-678-3071

個別相談の
時間があります



講座終了後に、専門職スタッフへ個別に
相談ができます。気になることや不安な
ことを、お気軽にご相談ください。

おでかけついでに
お気軽にご参加ください!

事前申込あり



事前のご予約がおすすめです

ご予約は
こちらから!

※各回開催日の当日まで
※予約なしの当日参加も可

この講座では、からだと心臓を健やかに保てるよう、無理なく取り組める生活の工夫や体の動かし方、食事のコツなどを専門職がわかりやすくお伝えします。

カラダと心臓を守る 毎日のヒント

健康講座(全3回)

時間 各回 11:00～11:45 (受付 10:50～)

第1回	動くことが心臓を守る第一歩 ～第2の心臓を動かして 今日からできる運動習慣～
10/21(水)	講師 理学療法士/心不全療養指導士 柴田純・水沼史明
第2回	その変化、年齢のせいだけですか？ ～心臓からのサインを知ろう～
11/11(水)	講師 心不全看護認定看護師 水上美穂 看護師/心不全療養指導士 田嶋さおり・上村麻由子
第3回	おいしく続ける食事の工夫 ～日々の味つけのヒント～
12/9(水)	講師 管理栄養士 伊藤真由美

※すべての講座の参加をおすすめしますが、各回ごとにご参加いただけます。