

## 高血圧症を改善するために運動療法は効果的です。

高血圧は動脈硬化をすすめ  
脳出血・くも膜下出血・心不全・悪性腎硬化症などの  
合併症を引き起こします。

では…

どんな種目の運動がいいのか？

どのくらいの強度で、週に何回やるといいのか？

運動における注意点とは？



教室に参加して、  
効果的な運動を楽しく継続しましょう！

## 『高血圧症を改善するための運動』教室

講師：健康運動指導士・スポーツプログラマー 小村 貴子

●日時：10月21日(日)10:00~11:00

●場所：スポーツパレス会議室

●対象者：高血圧症・高血圧予備群の方・高血圧に関心のある方  
※18歳以上で主治医から運動禁忌の指示がない方に限ります

●参加費：無料

●持参品：動きやすい服装・タオル・室内シューズ・飲料水  
※健康診断書等の血圧数値がわかるものがあればお持ちください

### 【申し込み方法】

○受付：平成30年9月20日(木)~10月18日(木)

○方法：電話でのお申し込みか、スポーツパレス受付にて  
参加申込書でお申し込みください



人吉スポーツパレス

人吉市下城本町1566 - 1  
TEL0966-22-1688