

報道機関各位

第14回

食と健康を学ぼう

を開催します

今年のテーマは高血圧。講演会や各種健康チェック、毎回人気の予防料理の紹介など、「食」と「健康」について楽しく学べるイベントです。

市民の皆さんへの広報にご協力をお願いするとともに、ぜひ当日は取材いただきますよう、よろしくお願いいたします。

入場
無料

第14回 食と健康を学ぼう

～みんなで考えよう高血圧 下げて伸ばそう健康寿命～

- 1 日時 令和7年3月2日(日) 9時～12時 (8時30分開場)
- 2 場所 小倉医師会館(小倉北区中島1-19-17)
- 3 プログラム (詳しくは添付のチラシをご覧ください)

(1)講演会

- ・高血圧の常識・非常識
- ・高血圧を予防しよう!!～いつもの食事にひと工夫～
- ・高血圧改善に向けた運動習慣の作り方

(2)「食」と「健康」に関する様々なイベント

- ・がん検診
- ・各種測定(血管年齢、肌年齢、骨密度、血糖、体力、体組成、血圧)
- ・高血圧予防料理の紹介と試食、減塩食品の展示
- ・おうちの元気度チェック ほか

- 4 主催 小倉北区すこやかライフ推進協議会



?? 小倉北区すこやかライフ推進協議会とは ??

地域での多様なニーズを把握し、子どもから高齢者まで支援の必要な人を地域で支えていくため、小倉北区の地域福祉のネットワークづくりを行っている。

保健・医療・福祉・地域・行政など29団体により構成され、三つの部会(高齢者部会、子育て部会、健康・いきがい部会)で活動している。[事務局:小倉北区役所保健福祉課]

★ ご取材いただける場合は、駐車場スペースを確保しますので2/26(水)までにご連絡ください。

【問合せ先】

小倉北区すこやかライフ推進協議会
(事務局:小倉北区役所保健福祉課)
連絡先:093-582-3440
担当:西、廣重