

5月13日（火）受付開始

第1回健康セミナー

「笑って楽しい血圧の勉強会」

～血圧と楽しく付き合いましょう～

日時 7月13日（日）午後1時30分～3時



場所 埼玉県県民活動総合センター
セミナーホール2

定員 140人（事前申込順）

対象 主に60歳以上の県内在住の方

参加費 **無料**

講師 医療生協さいたま おおみや診療所

医師 松本 光正 氏

申込 電話(048-728-7951)、FAX(048-728-7130)、
来館でお申し込みください。

※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く午前9時～午後5時

主催 公益財団法人いきいき埼玉

内 容

「笑って楽しい血圧の勉強会」と題し、健やかにいきいきとした生活を送るため、高血圧を予防するための心構えや食生活や運動等について、講演いたします。医療生協さいたま おおみや診療所 医師 松本 光正氏を講師にお招きして、高血圧を予防するための生活習慣や高血圧と診断された場合の日常生活について、分かりやすく解説いたします。

メール配信サービスをご利用ください♪

県民活動総合センターの講座・イベントの募集案内や、施設案内情報のほか、彩の国いきがい大学、シニア向け就業支援事業など、さまざまな情報について、電子メールで配信しますので、ご利用ください。

登録のお申込みは、けんかつホームページ（アドレス <http://www.kenkatsu.or.jp/>）のトップページからお願いいたします。

〔問い合わせ メール配信サービス担当 048-728-7117〕

交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。
- JR高崎線上尾駅東口からバス（羽貫駅・伊奈学園行き）で約25分、羽貫駅下車、ニューシャトルに乗換え内宿駅まで1駅（約3分）、内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分

休日ダイヤ

H26.4.7現在

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮駅発	内宿駅着	内宿駅発	センター着
12:20	12:45	12:50	12:55
12:40	13:05	13:10	13:15



※お客様の個人情報については、公益財団法人いきいき埼玉個人情報保護方針に基づき適正に取扱いいたします。



公益財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台 6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当
TEL:048-728-7951 FAX:048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>