

# 令和6年度仙台市障害者健康教室

## 高血圧を予防しよう ～生活の中でできる工夫～

日時 令和6年9月28日(土) 10:30~12:00

内容 食事で高血圧を予防するポイント、  
減塩や運動との相乗効果についてお話いただきます

対象 市内に居住する障害のある方(難病の方含む)、ご家族、関係者など 15名

講師 東北医科薬科大学若林病院  
管理栄養士 高山 ひかり 氏

会場 仙台市若林障害者福祉センター 3F 研修室大

費用 無料

持ち物等 筆記用具、動きやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物荒



### 申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和6年9月14日(土)までに、郵送等にて  
社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。

### 《問合せ・申込先》

社会福祉法人

仙台市障害者福祉協会

〒980-0022

仙台市青葉区五橋二丁目

12番2号

TEL266-0294

FAX266-0292

### 仙台市若林障害者福祉センターまでの アクセス

交通機関/仙台市営バス

薬師堂駅 バス乗り場

①のりば 20系統

市営バス霞の目営業所前行き

→霞の目営業所前下車 徒歩10分

②のりば 30系統

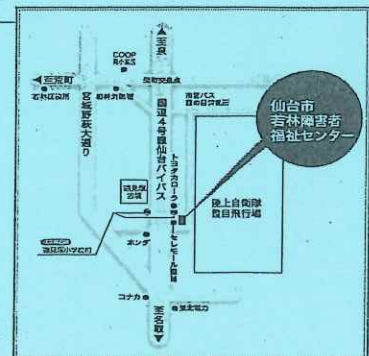
市営バス霞の目営業所前行き

→霞の目営業所前下車 徒歩10分

70系統

市営バス霞の目営業所前行き

→遠見塚小学校前下車 徒歩3分



### 《会場案内》

仙台市若林障害者福祉センター

仙台市若林区遠見塚東8番1号

TEL294-0450