

今日からできる血压対策!!

参加無料
要申込み

切れる前に聴く! 高血圧予防法

高血圧予防講座

開催
日時

2026
10月27日 火

14時～16時

おにクル 1F きたしんホール

◎ 聞いて得する! 講座の内容 ◎

- その1 シルバー人材センターからのお知らせ
- その2 専門医伝授! 今日からできる血压コントロール
- その3 「運動は万能薬」は事実! 血压を下げる体操を一緒に!
- その4 血压測定スポットに行こう!



講師: 宮脇 大

【プロフィール】

Doctor's Fitness診療所院長
株式会社Doctor's Fitness 代表医師
2011年大阪大学医学部医学科卒業後、
循環器内科医として倉敷中央病院、
大阪大学医学部附属病院に勤務。
心臓移植を要する重症心不全の治療・研究・教育活動に従事。
2021年より運動を通じた予防医療の社会実装を目的に開業・
起業。日本臨床運動療学会評議員、大阪スマートヘルス
プロジェクトアドバイザー、日本ラグビーフットボール協会医師
(ラグビーワールドカップ2019嘱託医)などを務める。



対 象: 60歳以上の茨木市民または会員の方

参加方法: 裏面の「参加申込書」を茨木市シルバー人材
センターへ持参またはFAXにて期限内に提出。

※電話による申込も可(業務時間8:45-17:15、土日・祝休業)

申込期限: 10月23日(金) 午後5時

定 員: 245名(要事前予約・定員になり次第受付終了)

問合せ

公益社団法人

茨木市シルバー人材センター

茨木市東奈良一丁目4番1号

Tel 072-634-8990/Fax 072-634-9449

協力



Doctor's Fitness ・ 茨木市

会場案内図

おにクル 1F
きたしんホール



シルバー人材センター「説明会」・「高血圧予防講座」参加申込書

参加申込は本申込書に必要事項をご記入のうえ、**FAX、または当センターへ直接提出**してください。**電話**からの申込も受付ます。定員245名で申込先着順とさせていただきます。参加できる方は、**60才以上の茨木市民**および**会員**の方に限らせていただきますが、**1名様に限り年齢不問で同伴参加**できます。

申込日： 令和8年 月 日

お名前				年 令		才	
住 所	茨木市			電話番号			
1名様に限り、年齢不問で同伴参加できます。※同伴者ありの場合は次もご記入ください。							
同伴者	☐ なし ☐ あり	同伴者の お名前			年 令		才

個人情報保護法の定めに従い、申込書に記載された個人情報は適正に保護および管理をおこないます。ご本人の同意がない限りは第三者に提供しません。また、提出された「申込書」は本説明会・催し終了後、速やかに適正な廃棄処分をおこないます。

<申込期限：令和8年10月23日(金) 午後5時まで必着>

申込書送付先

公益社団法人
茨木市シルバー人材センター
 〒567-0861 茨木市東奈良一丁目4番1号
 業務時間：8:45～17:15 土日・祝日休み

TEL (072)634-8990
FAX (072)634-9449

キ リ ト リ

シルバー人材センター「説明会」・「高血圧予防講座」控 え

開催日・会場

10月27日(火) おにクル 1F きたしんホール 14時～16時

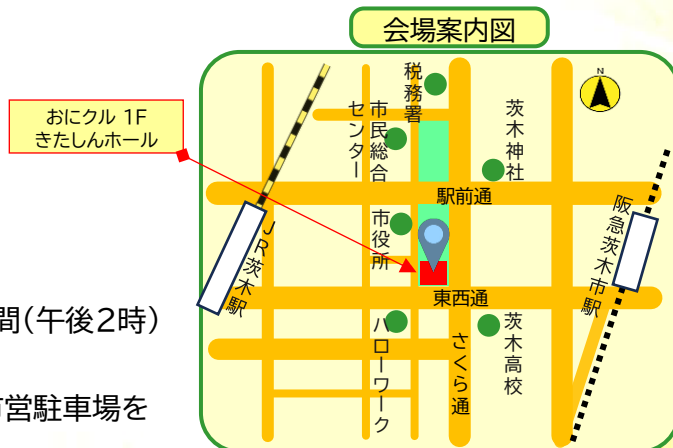
講座の内容

- ①シルバー人材センターの説明
- ②宮脇先生の講演
- ③高血圧予防の体操
- ④市の取り組み紹介

その他お願い

- 参加される方は途中入場できません。必ず上記①の開始時間(午後2時)までに入場ください。
- 車でのご来場の場合は最寄りのコインパーキングまたは、市営駐車場をご利用ください。(いずれも有料)
- 参加申込後、数日以内に**電話連絡なき場合は参加可能**、定員により**参加不可の方のみ連絡**いたします。また、電話でのお問合せはできるだけご遠慮ください。
- コロナ等の感染予防の対策は参加者の**個人判断**をお願いします。

会場案内図



問合せ

公益社団法人
茨木市シルバー人材センター
 茨木市東奈良一丁目4番1号
 Tel 072-634-8990/Fax 072-634-9449