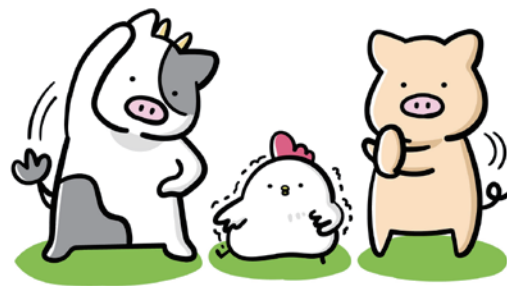


理学療法士・管理栄養士が教える

## 「高血圧予防教室」を開催します！

「高血圧」は、症状があまりないため放置されやすい疾患ですが、放置すると、心疾患、脳卒中などの循環器疾患や、最悪生命の危機にも繋がる恐れがあります。茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高い事を踏まえ、9月を「循環器疾患予防月間」としています。そこで本市では、9月5日に「高血圧予防教室」を開催します。この機会に、ご自身の生活を振り返り、運動や減塩について学んでみませんか。

- ▶日時：9月5日(火) 午前9時30分～11時30分
- ▶内容：理学療法士による自宅でできる運動と、管理栄養士による減塩の話
- ▶場所：みらい平市民センター 4階
- ▶対象：血圧が気になる方
- ▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選になります。
- ▶申込期限：8月8日(火)
- ▶申込方法：健康増進課（☎ 0297 - 25 - 2100）またはメールフォームからお申し込みください。



メールフォームはこちら

## 親子クッキング教室

### ～市内産の食材で作ろう！おにぎらず～

つくばみらい市ではたくさんの食材が作られていることを知っていますか？今年市内産の食材を使って「おにぎらず」を作ります。親子で楽しくクッキングをして、お子さんの食べ物への興味や関心を高めましょう。

- ▶対象者：市内在住の年中児（4歳）～小学3年生のお子さんとその保護者
- ▶日時：7月28日(金)、29日(土)、8月4日(金)、5日(土)  
午前10時～午後1時
- ▶場所：保健福祉センター
- ▶メニュー：市内産の食材で作るおにぎらず、味噌汁、米粉のブラマンジェ
- ▶費用：300円/人
- ▶定員：各日8家族 ※保護者1人のみ、お子さん2人まで  
※定員を超えた場合は抽選となります。
- ▶申込期間：7月3日(月)～10日(月)
- ▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。



メールフォームはこちら



## 大腸がん（集団）検診

### 検体回収日（7月）のお知らせ

事前に採便容器を取り、回収日に提出してください。  
※みらい健診を予約した方には、検診セットと一緒に送付しています。

- ▶回収時間：午前9時30分～11時

検体回収日	回収場所
4日(火)	板橋コミュニティセンター きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
7日(金)	谷井田コミュニティセンター
18日(火)	保健福祉センター

- ▶採便容器設置場所：健康増進課（保健福祉センター内）、伊奈庁舎・谷和原庁舎・みらい平市民センター市民窓口課、みらい図書館 supported by 成島建設（図書館本館）、伊奈公民館、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設、谷井田コミュニティセンター、板橋コミュニティセンター、小絹コミュニティセンター